CD09418

PROGRAMME
ÉDUCATION PHYSIQUE

Septième année

Le Conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

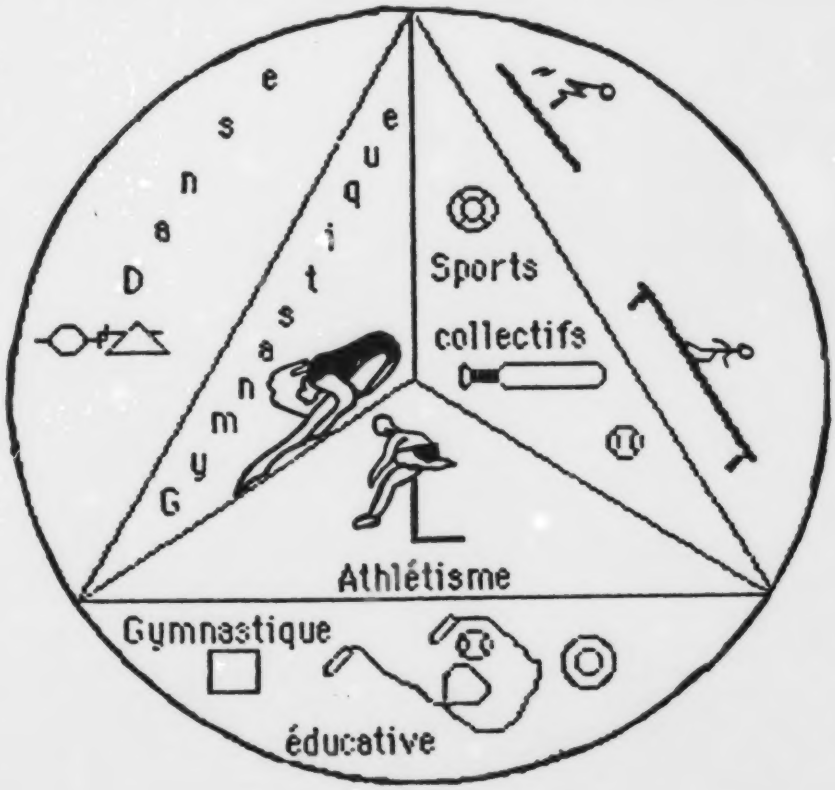
92-07682/

PROGRAMME

EDUCATION PHYSIQUE

Septième année

CONSEIL DES ECOLES CATHOLIQUES ROMAINES DE CARLETON



1988, Le conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

Edition révisée, nov. 1988

Permission accordée à l'enseignant/e de reproduire les feuilles d'évaluation à l'intention de l'élève.

Interdiction de reproduire toute autre section de ce document par quelque procédé que ce soit.

Dans ce document les formes masculines désignent aussi bien les femmes que les hommes à moins que le contexte n'indique le contraire. Pour des raisons exceptionnelles, le CFORP n'a pu appliquer sa ligne de conduite visant un traitement égalitaire dans les communications écrites.

Une recherche a été effectuée pour reconnaître le matériel protégé par droits d'auteur. En cas d'omission, veuillez en aviser le Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton.

PLANS DE LEÇONS
en
ÉDUCATION PHYSIQUE

7e année

1re édition: 1981

Rédaction des plans de leçons en collaboration:

Richard Carrière
Micheline Desjardins
Marcel Gatien
Robert Gaudreau
Richard Turgeon
André Lagroix

2e édition: 1988

Révision des plans de leçons en collaboration:

Louise Brasseur
Richard Carrière
Nicole Larose
Robert Séguin
Richard Turgeon
André Lagroix

Révision des textes:

André Lagroix
Conseiller pédagogique

Remis à: M. Ronald Tourigny
Coordonnateur
Service des programmes

Approuvé par: M. Courval Courchesne
Surintendant
Service des programmes

1988, Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton

TABLE DE MATIERES

Avant-propos 1

Sommaire 2

Buts et objectifs du Conseil 3

Objectifs particuliers au cycle intermédiaire 4

Recommandations 5

Plan d'une leçon 6

Etapes d'une leçon 7

Les formations ..... 7 à 9

Les leçons ..... 10 à 213

- Athlétisme 1 à 8 ..... 11 à 33
- Règlements ..... 34 à 36
- Handball 9 à 14 ..... 37 à 57
- Règlements ..... 58 à 66
- Evaluation ..... 67 à 73
- Danse folklorique 16 et 17 ..... 74 à 79
- Gymnastique 18 à 22 ..... 80 à 107
- Basketball 23 à 27 ..... 108 à 132
- Règlements ..... 133 à 139
- Evaluation ..... 140 à 146
- Volley-ball 29 à 34 ..... 147 à 166
- Règlements ..... 167 à 171
- Evaluation ..... 172 à 178

Balle-molle 37 à 40 ..... 179 à 189
Règlements ..... 190 à 193
Tests ..... 194 - 195
Orientation 41 à 43 ..... 196 à 213
Bibliographie ..... 214 à 221

AVANT-PROPOS

L'éducation physique a comme but général "d'amener l'enfant à prendre conscience de son corps par l'expression corporelle, à l'assouplir et à le fortifier par des exercices physiques et des activités sportives qui favorisent la discipline personnelle et l'esprit sportif". (Buts et objectifs de notre conseil scolaire).

Au cycle primaire du cours élémentaire, l'accent est mis sur le schéma corporel et les activités de coordination qui permettront à l'enfant une plus grande maîtrise de son corps tout en favorisant son développement intellectuel. En poursuivant cette fin, les démarches pédagogiques inscrites au programme de l'éducation physique, aident l'enfant à trouver une certaine satisfaction, une certaine joie et un certain sens d'accomplissement de quelque chose de valable.

Le présent document se compose de 180 leçons détaillées qui comprennent des objectifs précis et des démarches éducatives, susceptibles d'améliorer chez l'enfant ses habiletés physiques. Ces leçons se regroupent par blocs d'activités sous les titres suivants: danses folkloriques, danses créatrices, sports individuels, coordination, orientation, schéma corporel et latéralité.

Tout cet ouvrage s'articule de manière à permettre à l'enseignant de favoriser chez l'élève la confiance en lui-même, la qualité de ses mouvements, l'acquisition d'habiletés et l'épanouissement de sa personne.

Edition révisée: Les plans de leçons ont été révisés en 1985, par les spécialistes en éducation physique suivants: Louise Brasseur, Richard Carrière, Robert Gaudreau, Richard Turgeon et André Lagroix et en 1988 par André Lagroix.

Ce programme est publié avec l'approbation du Surintendant adjoint du Service des programmes d'études, monsieur Courval Courchesne.

S O M M A I R E

Nous présentons cet instrument pédagogique en éducation physique pour le palier de la septième année dans l'ordre suivant:

Buts et objectifs du conseil

Objectifs particuliers au cycle intermédiaire

Recommandations au titulaire

Plan d'une leçon

Etapes d'une leçon

Les formations

Leçons 1 à 40

Programme de conditionnement physique

BUT ET OBJECTIFS GENERAUX

EN EDUCATION PHYSIQUE

BUT

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE, A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES QUI FAVORISENT LA DISCIPLINE PERSONNELLE ET L'ESPRIT SPORTIF.

OBJECTIFS

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE.

1. Aider l'enfant à découvrir progressivement ses aptitudes et ses capacités physiques propices au développement harmonieux de son corps.

2. Fournir à l'enfant, à partir des principes du mouvement, l'occasion d'exécuter des exercices corporels qui lui permettront de prendre conscience de sa personne dans le temps et l'espace.

A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES.

1. Faire comprendre à l'enfant l'importance de l'exercice physique pour sa croissance, son développement et le maintien de sa santé, et lui fournir maintes occasions de s'adonner à des exercices physiques appropriés.

2. Initier l'enfant aux rudiments de certains sports.

OBJECTIFS PARTICULIERS

AU CYCLE INTERMEDIAIRE

1. Amener l'élève à approfondir ses connaissances en gymastique éducative et olympique.

2. Amener l'élève à pratiquer des exercices d'entraînement portant à la fois sur la technique et sur la stratégie des jeux.

3. Amener l'élève à assouplir et à fortifier son corps par la pratique des jeux de ballon et d'activités tels que le soccer, le ballon-volant, le ballon-panier, la gymnastique et l'athlétisme.

4. Amener l'élève à travers les jeux d'équipe à s'épanouir, à se surpasser et à cultiver des qualités de dévouement, de discipline personnelle, de franchise et d'esprit d'équipe.

5. RECOMMANDATIONS AU TITULAIRE

5.1 Attitude générale

5.1.1 Créer une atmosphère propice à l'apprentissage. S'assurer que les directives données sont claires et précises. Encourager l'enfant et apprécier l'effort qu'il fournit.

5.1.2 Pour arrêter une activité dans le gymnase, se servir d'un signal autre que le sifflet. Employer le sifflet à l'extérieur seulement et pour contrôler l'arrêt du jeu dans un sport spécifique.

5.1.3 Ne pas négliger l'aspect sécuritaire lors des activités: vérification du matériel avant l'utilisation, disposition du matériel et directives précises en ce qui concerne l'emploi du matériel.

5.1.4 Préparer le matériel nécessaire avant la leçon lorsque le temps le permet; en assigner la responsabilité à certains élèves.

5.2 Le vêtement

5.2.1 L'élève

- Un costume approprié est de rigueur (pantalon court et un chandail)
- Le port de l'espadrille est obligatoire
- Faire comprendre l'aspect hygiénique de porter un vêtement autre que celui porté en salle de classe.

5.2.2 Le professeur

- Votre influence est très grande auprès des enfants et il est difficile d'exiger que les enfants portent un vêtement approprié si l'on ne le fait pas soi-même.

5.3 Le matériel

5.3.1 L'emploi

- Se servir de la plus grande quantité de matériel possible lors d'une leçon afin de permettre la participation maximale de chaque enfant.

5.3.2 Efficacité et responsabilité

- Lorsqu'il est possible, se servir des élèves pour placer et entreposer le matériel.

5.3.3 Sécurité

- S'assurer que les élèves emploient le matériel dans le but pour lequel il a été fait, et qu'ils en prennent soin. Quant à l'utilisation du gros équipement (espalier - plint, etc...), s'assurer de la sécurité des enfants qui s'en servent.

6. PLAN D'UNE LECON

6.1 But

6.2 Objectif spécifique

6.3 Attitude et/ou valeur

6.4 Matériel nécessaire

6.5 Concept, connaissance, habileté

6.5.1 Techniques enseignées

6.5.2 Points techniques à surveiller

6.6 Développement

6.6.1 Réchauffement

Mise en train

Développement musculaire

6.6.2 Educatifs (habiletés)

6.6.3 Retour au calme (détente)

7. ETAPES DU DEVELOPPEMENT

7.1 Mise en train:

L'importance de la mise en train repose sur la nécessité de préparer le corps en réchauffant les muscles par des activités qui impliquent le système globalement. Il faut considérer ces exercices comme des exercices légers d'assouplissement et non des exercices intensifs.

7.2 Développement musculaire:

Les exercices impliqués à ce moment de la leçon servent à assouplir les muscles qui seront surtout employés au cours de la leçon. Un exercice intensif d'assouplissement peut être suivi d'un exercice permettant un certain relâchement.

7.3 Educatifs:

Les activités présentées et décrites visent le développement de l'enfant par l'amélioration des habiletés, par une meilleure coordination et par un accroissement du rendement au niveau du système cardio-vasculaire.

7.4 Retour au calme:

Le retour au calme est un élément important de la leçon qui permet au corps de se détendre et reprendre un rythme plus régulier.

8. LES FORMATIONS

8.1 Equipes en colonnes

(1)	(2)	(3)	(4)
X	X	X	X
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

Le "X" devient chef de la colonne des "0" qui s'alignent derrière lui.

8.2 Equipes séparées (formation navette)

```
(1)  (2)  (3)  (4)
 X    X    X    X
 X    X    X    X
 X    X    X    X
 0    0    0    0
 0    0    0    0
 0    0    0    0
```

Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". De cette formation, la formation "équipes séparées" est formée. Les "3" premiers (X) demeurent sur place tandis que les "3" derniers "0" reculent à environ 5 mètres.

8.3 Equipes en lignes

```
                (2)  0  0  0  0  0

 0                                   (4)
 0                                    0
 0                    X               0
 0      X                        X    0
 0                                    0
(1)                                   0

                  0  0  0  0  0  (3)
```

Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 va vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les chefs de colonnes se placent en avant de leur équipe.

8.4 Equipes en étoile

```
    0          0
     0        0
      0      0
       0    0
     (1) X X (3)
     (2) X X (4)
       0    0
      0      0
     0        0
    0          0
```

Les chefs des colonnes 2 et 3 se font face tandis que 1 et 4 font de même.

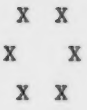
8.5 Equipes en cercles

8.5.1

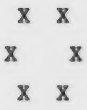
(1)

(3)

(2)



(4)



8.5.2

---- 1 et 4

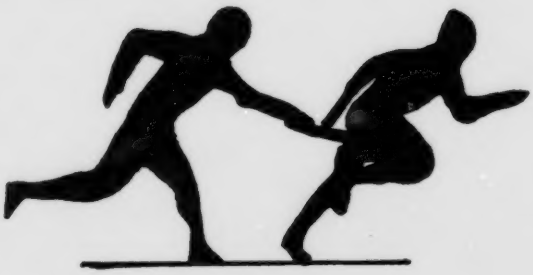
---- 2 et 3

a) Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les chefs de colonnes dirigent leur équipe à un endroit désigné dans le gymnase et forment 4 cercles.

b) Pour former un cercle simple, les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 se dirige vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les joueurs joignent les mains et reculent afin de former le cercle.

c) Pour former un cercle double, les colonnes 2 et 3 forment le cercle intérieur tandis que les colonnes 1 et 4 forment le cercle extérieur.

ATHLÉTISME



A T H L E T I S M E

Leçon: 1

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle et de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - Sauter une hauteur minimale de 80 cm pour les garçons et 75 cm pour les filles, en se servant du saut "Fosbury".
   - Sauter une longueur minimale de 2.20 m pour les garçons et de 1.80 m pour les filles, après une course d'élan.
   - Lancer le poids à une distance minimale de 2.80 m pour garçons et de 2.50 m pour filles.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle

4. MATERIEL NECESSAIRE: fosse de sable, ruban à mesurer, râteau, pelle, tige de saut en hauteur et deux poteaux, fosse de réception.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 saut Fosbury

      5.1.2 saut en longueur avec élan

      5.1.3 lancer du poids

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 Saut Fosbury:

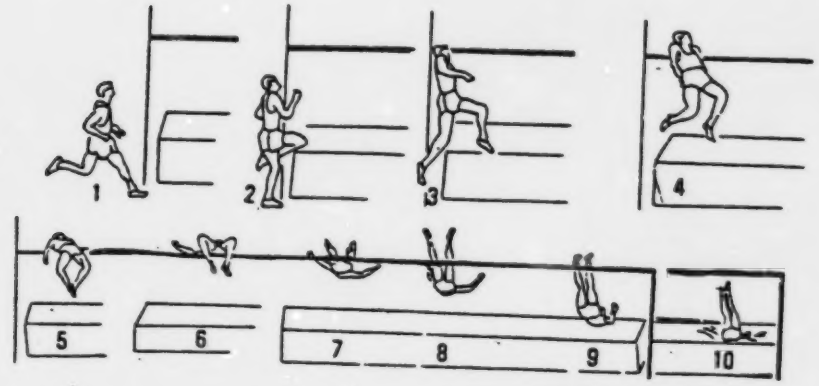
         a) déterminer la jambe dominante et assigner le bon côté pour le départ

         b) arquer le dos au-dessus de la barre

         c) impulsion et poussée de la jambe d'appel

         d) lancer le bras intérieur vers le haut.

e) ramener les pieds vers le haut en passant au-dessus de la barre



5.2.2 Saut en longueur avec élan:

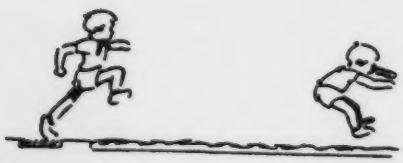
a) <u>l'approche</u>

- régularité de la foulée
- vitesse maximale avant d'arriver à la planche
- les dernières foulées de la course d'élan sont bien enchaînées dans un rythme vif, agressif et souple.

b) <u>le pied d'appel - impulsion</u>

- choisir le pied d'impulsion et toujours garder le même
- blocage de la jambe d'appel
- lancer la jambe d'élan vers le haut et l'avant

c) <u>réception</u>



- atterrir sur deux pieds
- se laisser tomber vers l'avant au moment du contact avec le sol.

5.2.3 Le lancer du poids:

a) la tenue du poids

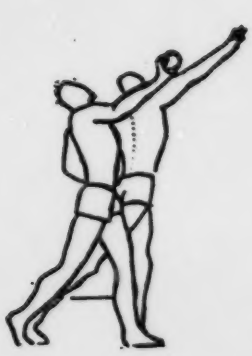
- Le poids repose sur la base des doigts. Les doigts sont plus ou moins écartés.

- Le lanceur place le poids contre la base du cou, le poignet étant en extension et la main reposant sur la clavicule. Il tient ainsi l'engin fermement appuyé contre lui. Le coude correspondant est éloigné du corps; il ne dépasse pas la hauteur de l'épaule.

b) Transfert de la pesanteur d'une jambe à l'autre

En équilibre sur une jambe, poser la jambe opposée de côté et poursuivre le mouvement pour la propulsion finale.

c) Propulsion du poids par une poussée continue



- Le lanceur étend alors avec vigueur le bras droit et projette l'engin en prolongeant sa poussée le plus longtemps possible.

  La jambe gauche s'étend complètement: le lanceur se grandit au maximum en montant sur la plante des pieds.

  Le bras gauche est dégagé du corps pour maintenir l'équilibre.

  Le lancer est le même pour un gaucher; il s'agit tout simplement dans son cas de renverser les points techniques.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

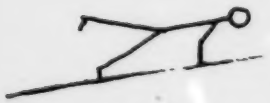
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile



e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs : (38 minutes)

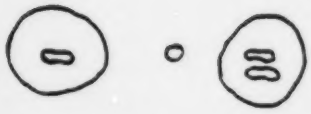
Diviser les élèves en trois groupes égaux pour circuler à trois stations différentes dans un temps déterminé.

6.2.1 Station A: Saut en hauteur

- Debout à côté d'un mur marqué à tous les 20 cm. Sauter le plus haut possible pour toucher une des lignes.

- Sauter en hauteur en utilisant le saut Fosbury.

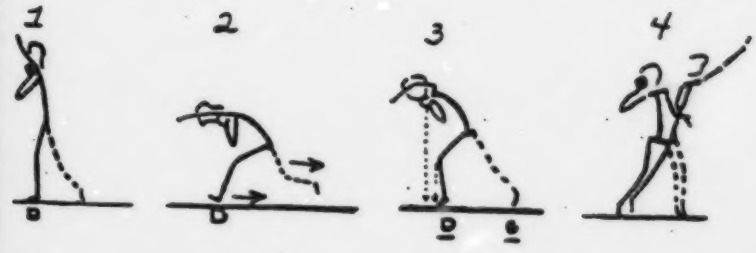
6.2.2 Station B: Saut en longueur



Saut d'un cerceau à un autre en plaçant le pied d'appel dans le premier cerceau et atterrir à pieds joints dans le second. Les cerceaux sont espacés de 3 mètres avec un ballon médicinal entre les deux.

6.2.3 Station C: Lancer du poids

Même formation que l'activité précédente, mais chaque lanceur est placé dans un cercle formé par des cordes ou tracé à la craie. Exécuter le lancer avec un sursaut avant la répulsion:



- placer le poids du corps sur le pied arrière tout en étant de côté à la direction du lancer

- glisser sur le pied arrière

- transférer la pesanteur du corps au pied avant et propulser le poids vers le haut et l'avant.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes mi-fléchies et écartées.
Aspirer et expirer lentement.

A T H L E T I S M E

Leçon: 2

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: - Partir rapidement en situation de course de vitesse

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle

4. MATERIEL NECESSAIRE: Un témoin pour 4 élèves

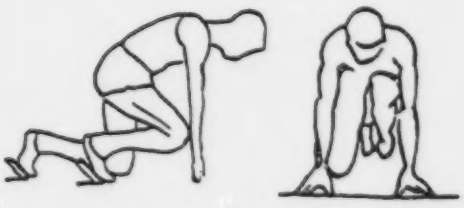
5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

5.1.1 départ de course
5.1.2 course 100 m
5.1.3 saut en hauteur
5.1.4 saut en longueur } revue

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 départ de course



a) à vos marques:
les mains sont placées derrière la ligne de départ et les pieds en appui contre les cales ou les pieds d'un partenaire. Le genou arrière reste en contact avec le sol.

b) Prêts:
Le corps bascule vers l'avant et les bras supportent une grande partie du poids tout en ayant un léger déséquilibre vers l'avant. Le coureur est prêt à bondir vers l'avant au prochain signal.

c) Partez:

Le déclenchement est instantané. Les mains quittent l'appui provoquant un déséquilibre vers l'avant. Les enjambées sont courtes au départ et s'allongent par la suite pour atteindre leur maximum à environ 30 mètres.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement :

6.1.1 Mise en train:

Nil

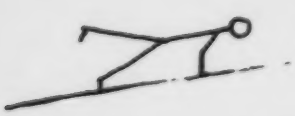
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile



e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

- Faire la rotation des trois stations.

6.2.1 Station pour les départs et 100 m.:

Les élèves partent par vagues en pratiquant la technique du départ sur une distance de 30 mètres.

6.2.2 Station pour le saut en hauteur:

Debout à côté d'un mur marqué à tous les 20 cm. Sauter le plus haut possible pour toucher une des lignes.

Sauter en hauteur en utilisant le saut Fosbury.

6.2.3 Station pour le saut en longueur:

Saut d'un cerceau à un autre en plaçant le pied d'appel dans le premier cerceau et atterrir à pieds joints dans le second. Les cerceaux sont espacés de 3 mètres avec un ballon médicinal entre les deux.

6.3 Retour au calme : (2 minutes)

Station debout. Relâcher alternativement les muscles des jambes.

ATHLETISME

Leçon: 3

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle et de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Remettre le témoin à l'intérieur d'une zone, en se servant de la transmission aveugle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: témoins, haies ou autres objets de même forme.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées :

- échange du témoin: revue - départ
  - 100 m
  - saut en hauteur
  - lancer du poids

5.2 Points techniques à surveiller :

5.2.1 transmission aveugle

- main à l'extrémité du témoin
- relayeur prend le témoin de la main opposée à celle du relayé
- bras tendu vers l'arrière et vers le bas
- pouce et index bien dégagés, pouce à l'intérieur
- la vitesse du relayeur et du relayé doit être bien synchronisée pour que l'échange se fasse à vitesse maximale à l'intérieur de la zone de transmission
- le relayeur juge la vitesse du relayé pour effectuer son départ et regarde toujours à l'avant pendant la transmission
- que l'échange soit fait à l'intérieur de la zone de transmission

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

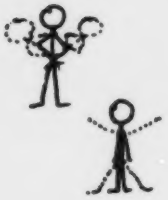
6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

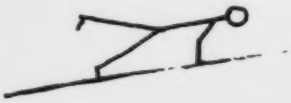
a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles



c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile



e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs :(38 minutes)

6.2.1 Station A: Course à relais

- Les élèves se groupent en équipes de quatre et pratiquent la course de relais avec la remise et la réception du témoin.

6.2.2 Station B: Lancer du poids

6.2.3 Station C: Saut en hauteur

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes mi-fléchies et écartées.
Aspirer et expirer lentement.

A T H L E T I S M E

Leçon: 4

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Sauter une longueur minimale de six mètres selon la technique du triple saut.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: une planche d'appel, une fosse de réception pour le saut en hauteur et en longueur, un ensemble de saut en hauteur.

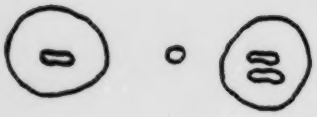
5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

- triple saut
- saut en longueur
- saut en hauteur (ventral - Fosbury)
- course

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Saut en longueur



Saut d'un cerceau à un autre en plaçant le pied d'appel dans le premier cerceau et atterrir à pieds joints dans le second. Les cerceaux sont espacés de 3 mètres avec un ballon médicinal entre les deux.

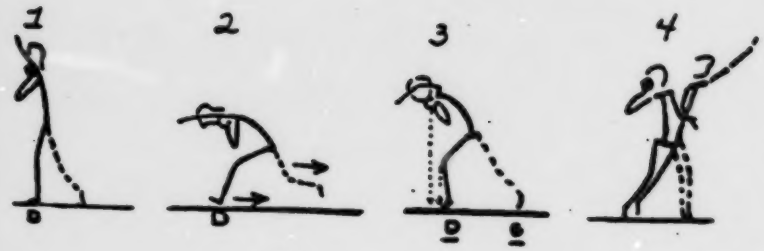
5.2.2 Saut en hauteur

- Debout à côté d'un mur marqué à tous les 20 cm. Sauter le plus haut possible pour toucher une des lignes.

- Sauter en hauteur en utilisant le saut Fosbury.

5.2.3 Lancer du poids

Même formation que l'activité précédente, mais chaque lanceur est placé dans un cercle formé par des cordes ou tracé à la craie. Exécuter le lancer avec un sursaut avant la répulsion:



- placer le poids du corps sur le pied arrière tout en étant de côté à la direction du lancer

- glisser sur le pied arrière

- transférer la pesanteur du corps au pied avant et propulser le poids vers le haut et l'avant.

5.2.4 Triple Saut

- trois bonds successifs liés à une course d'élan

Les deux premières impulsions se font sur la même jambe (cloche - pied et foulée) et la troisième sur la jambe opposée suivie d'une réception sur les deux pieds.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

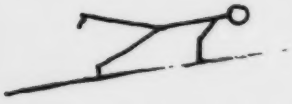
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile



e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

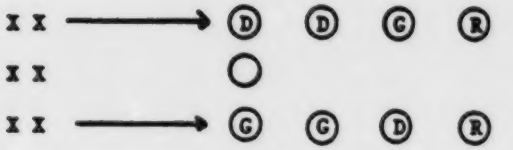
g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Exécuter le triple saut à l'aide de cerceaux

- accroître graduellement la distance entre les cerceaux



6.2.2 Station de la course 100 m.

6.2.3 Station saut en longueur.

6.2.4 Station saut en hauteur.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Coucher sur le dos, les genoux repliés et les bras le long du corps; respirer lentement.

A T H L E T I S M E

Leçons: 5 et 6

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle et de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Enjamber, en courant, 6 haies placées consécutivement à une distance de 7.5 m. et de 60 ou 68 cm de hauteur.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: témoins, haies ou autres objets de même forme.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - enjamber les haies
   - revue: course
     saut en longueur
     saut en hauteur
     triple saut

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 Enjamber la haie:

   - courir par-dessus les haies et non pas les sauter
   - accroître progressivement les enjambées tout en demeurant dans son propre couloir
   - garder le même rythme entre chaque haie de façon à toujours garder la même jambe pour franchir la haie.
   - toucher le pied opposé avec la main pour garder son corps en équilibre en passant par-dessus la haie

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en t: in:

Nil

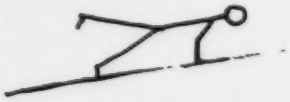
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile



e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Les élèves circulent en courant les uns à la suite des autres en enjambant 6 haies placées à une distance de 7.5 m l'une de l'autre.

6.2.2 Station de course.

6.2.3 Station de saut en longueur.

6.2.4 Station de saut en hauteur.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Station debout. Relâcher alternativement les muscles des jambes.

A T H L E T I S M E

Leçons: 7 et 8

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion d'acquérir une discipline personnelle et de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES:
   - Sauter une hauteur minimale de .80 m. pour garçons et de .75 m. pour filles
   - Sauter une longueur minimale de 2.80 m. pour garçons et de 1.80 m. pour filles
   - Lancer un poids à une distance minimale de 2.80 m. pour garçons et de 2.50 m. pour filles
   - Enjamber six haies consécutivement
   - Remettre le témoin à l'intérieur d'une zone de réception en se servant de la transmission aveugle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: haies, fosse de sable, ruban à mesurer, râteau, pelle, témoin, matelas, ensemble de saut en hauteur et poids.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   Nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - référence aux leçons précédentes.

6 . DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

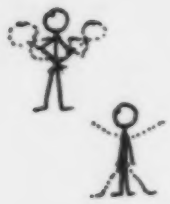
6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

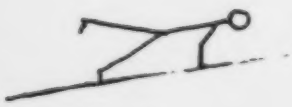
a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles



c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile



e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes) Evaluation portée sur deux leçons

Evaluer les élèves selon les objectifs spécifiques.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A genoux, bras obliques en haut. Relâcher la musculature de la partie supérieure du corps.

ATHLETISME

R E G L E M E N T S

1. COURSE 100 METRES

   - Le coureur doit demeurer dans son couloir. Il est disqualifié s'il en sort.

   - S'il y a obstruction par un coureur, celui-ci est disqualifié. La course se poursuit quand même sans reprise.

2. COURSE 2000 METRES

   - Cette course, tout en étant considérée comme course de vitesse parce que le temps du parcours est calculé, est avant tout une course d'endurance.

   - Le coureur est disqualifié s'il commet de l'obstruction en tout temps.

3. COURSE RELAIS 400 METRES (4 X 100)

   - L'équipe est formée de 4 coureurs
     Cette course de relais se fait en cercle
     Chaque coureur parcourt 100 mètres.

   - Les coureurs doivent demeurer dans leur couloir sinon ils sont disqualifiés.

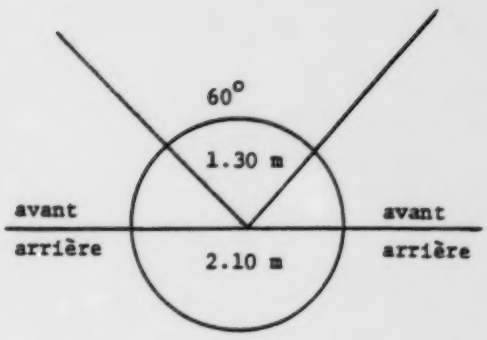
   - S'il y a obstruction par un coureur, l'équipe est disqualifiée et la course se poursuit.

   - Le témoin doit être transmis à l'intérieur de la zone prescrite soit une distance de 20.00 m.

4. LANCER DU POIDS

   - Pour connaître la longueur du lancer, il faut mesurer à partir du centre de la ligne de lancement jusqu'à la première empreinte faite par le poids dans sa chute.

   - Le lancer du poids s'effectue à l'intérieur d'un cercle de 2.10 mètres de diamètre entre deux lignes partant du centre du cercle et s'écartant à 60° à l'avant de la planche de lancement.



- Le cercle est divisé en deux moitiés afin de déterminer l'entrée et la sortie du lanceur. L'athlète doit entrer par l'arrière, effectuer son lancer sans toucher le dessus de la planche avant et ressortir par l'arrière. S'il commet une erreur, il est disqualifié.

- Le poids doit être poussé et non lancé.

- L'essai est annulé si une partie du corps du lanceur touche l'extérieur de la partie avant du cercle.

- Le lanceur a droit à trois essais: on compte le meilleur essai.

5. SAUT EN HAUTEUR

- Tous les genres de sauts sont acceptés à condition que le départ soit effectué sur un seul pied.

- Si le sauteur touche ou passe sous la barre ou encore la fait tomber, ceci compte pour un essai.

- Le sauteur peut toucher la barre en sautant et le saut est bon si la barre ne tombe pas.

- Le sauteur a droit à trois essais à chaque nouvelle hauteur. S'il rate ses trois essais à une même hauteur il est éliminé.

- Départ du saut - .95 m.

  Montée de la barre de 2 cm à chaque hauteur.

6. SAUT EN LONGUEUR AVEC ELAN

- Le sautoir comprend une piste d'élan, une planche de départ et une fosse de réception.

- Pour connaître la longueur du saut, il faut mesurer à partir du centre de la partie avant de la planche de départ jusqu'à la marque la plus rapprochée dans le sable (pied, siège, mains, etc...)

- Si le sauteur dépasse la planche de départ dans son élan, il perd son essai.

- Le sauteur a droit à trois essais. Le meilleur saut compte.

7. COURSE: 70 METRES (haies)

- Cette course a pour but de parcourir une distance en prenant le moins de temps possible tout en franchissant des obstacles.

- Nombre de haies: 6

- Intervalle: 7.50 mètres

- Hauteur: filles: 11 - 12 ans: 0.60 mètres
  filles: 13 - 14 ans: 0.60 mètres
  garçons: 13 - 14 ans: 0.68 mètres

- De la ligne de départ à la première haie: 12 mètres

- De la dernière haie à la ligne d'arrivée, la distance est de 18 mètres.

- Le coureur doit demeurer dans son couloir sinon il est disqualifié.

- Départ/ _____ 12m/ 7.50m/ 7.50m/ 7.50m/ 7.50m/ 7.50m/20.50 m_____

HAND
BALL

H A N D B A L L

Leçon: 9

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Avoir une idée générale du jeu handball -- les faire jouer au pinball.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 1 ballon, 2 quilles, dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train:

   Nil

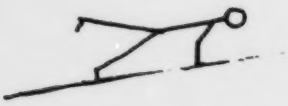
   6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

   a) rotation du cou
   - gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

   b) rotation des épaules
   - tronc - genoux - chevilles

   c) flexion latérale
   - droite - gauche

   d) saut en étoile



e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

JEU DU PINBALL

1. Nombre de joueurs - 16 - 5 sur le terrain
   1 gardien
   5 sur le côté
   5 à l'arrière

2. Début de la partie - au centre, le ballon va à une des deux équipes (tirage au sort).

3. Un point est compté lorsque la quille tombe (par le ballon ou par un joueur défensif, ou le gardien, ou si ce dernier retient la quille).

4. Après un point, le ballon est mis au jeu par le gardien de l'équipe contre qui le point a été compté.

5. Le temps - 20 minutes à temps continu.

6. Egalité - lancer de punition à part égale; le premier point gagne.

7. Les passes - toutes passes sont permises sauf les passes "côté-côté", "arrière-arrière".

8. Punitions

(A) Un joueur défensif, autre que le gardien, entre dans la zone du gardien de but.

(B) Un joueur qui fait trébucher, pousse ou obstrue le joueur adversaire.

(C) Si un joueur arrache le ballon à l'adversaire.

(D) Toutes ces punitions entraînent un lancer de punition (le gardien roule le ballon de l'intérieur de son carré vers la quille opposée), aucun joueur ne se place entre le gardien et la quille opposée.

(E) Le gardien remet le ballon au jeu qu'il y ait point ou non.

9. Il y a perte de ballon lorsque:

(A) Un joueur sur le terrain dépasse la ligne de côté ou la ligne de fond pour aller chercher le ballon ou obstruer le joueur extérieur qui a le ballon.

(B) Un joueur à l'extérieur du terrain pénètre à l'intérieur du jeu lorsque le ballon est en jeu.

(C) Un joueur qui retient le ballon plus que trois secondes.

(D) Un joueur offensif pénètre dans la zone du gardien adverse.

(E) Si une passe est faite "côté-côté", "arrière-arrière".

10. Expulsion

Un joueur qui démontre un esprit anti-sportif est expulsé sans être remplacé par un autre joueur; donc après l'expulsion, l'équipe jouera à quatre attaquants.

11. Substitutions et rotations

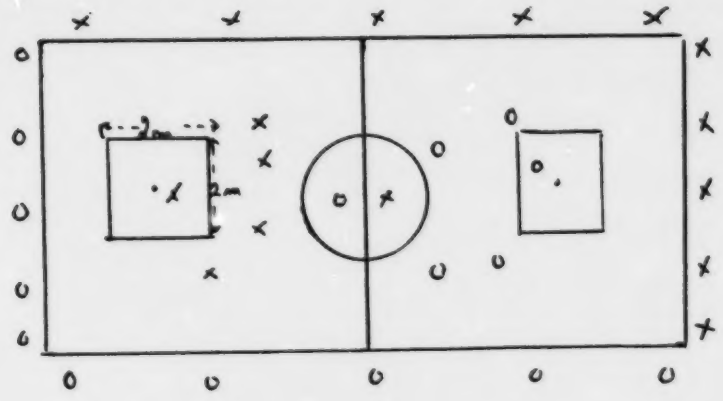
Les substitutions et rotation, si désirées par l'entraîneur, auront lieu au signal de l'arbitre.

12. Règlements

(A) Un ballon frappant le plafond, les murs, ou autre joueur est encore au jeu; si le ballon frappe la quille, un point est compté.

(B) Le gardien peut entrer ou sortir de sa zone sans être en possession du ballon.

13. Le terrain



6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Station debout, bras latéraux. Relâcher la musculature des membres supérieurs et du cou.

H A N D B A L L

Leçon: 10

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: En mouvement, effectuer les passes à bras cassé et avec rebond.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par élève

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 passe à bras cassé (passe à une main)

      5.1.2 passe à rebond (une ou deux mains)

      5.1.3 passe poitrine

      5.1.4 passe par-dessus la tête.

   5.2 Points techniques à surveiller:

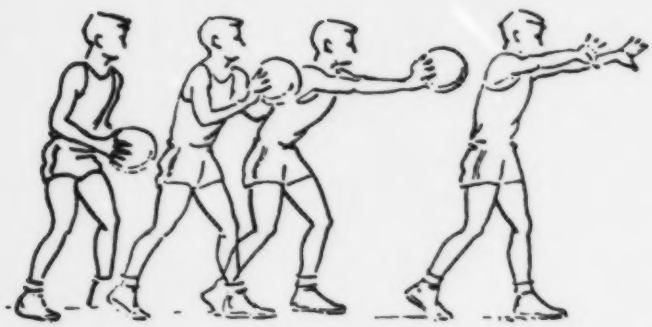
      5.2.1 passe à bras cassé:

- le coude est décollé du corps, la paume de la main est placée derrière le ballon dans l'axe de protection.

5.2.2 passe à rebond:

- le bond doit être plus près du receveur que du lanceur.

5.2.3 passe poitrine:



Des deux mains

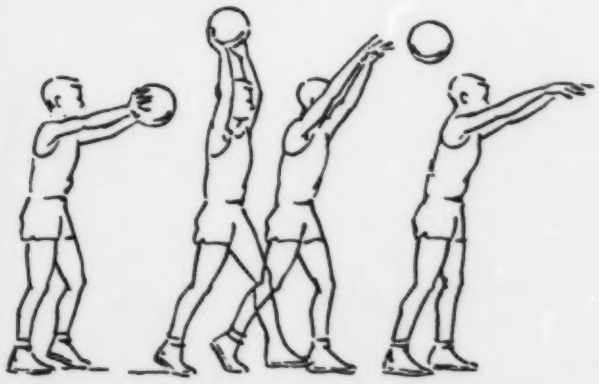
la passe doit être rapide et précise

a) tenir le ballon entre les mains

b) seule la face interne des doigts est en contact avec le ballon. Les paumes ne doivent pas toucher le ballon.

c) les deux coudes sont fléchis. Les bras sont légèrement tendus vers l'avant, en tenant le ballon en forme de coupe. Bien contrôler le ballon avant de le passer.

5.2.4 passe par-dessus la tête:



A deux mains

La phase préparatoire doit amener le ballon au-dessus et légèrement en arrière de la tête. Bras allongés sans être tendus, mais souples sur le ballon.

L'action coordonnée du buste et des bras permettra de lancer en trajectoire tendue et légèrement plongeante.

Notons:

L'importance de la fixation du bassin, de la souplesse des poignets et des doigts.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

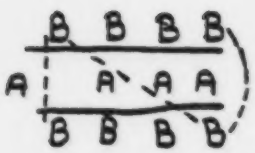
h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 L'élève pratique, seul au mur, les 4 genres de passes.

6.2.2 Avec un partenaire placé à une distance de 3 mètres, pratiquer les différentes passes en recherchant la précision et la rapidité dans les passes.

6.2.3 Ballon protégé (Guard ball):



- varier les passes
- l'équipe A est placée entre les deux groupes de l'équipe B
- l'équipe B passe le ballon de part et d'autre pendant une période déterminée (2 minutes)
- compter le nombre de passes complétées
- changer les équipes de place et reprendre l'activité.

6.2.4 Passe avec déplacement:

- à deux, ils vont d'un bout à l'autre du gymnase.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

- Station debout, bras latéraux. Relâcher la musculature des membres supérieurs et du cou.

HANDBALL

Leçon: 11

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: - Exécuter la stratégie défensive 0-6

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par groupes de trois et 2 buts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

5.1.1 Stratégie défensive 0-6

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 revenir rapidement près de sa surface de but

5.2.2 ne pas rester stationnaire

5.2.3 ne jamais laisser un adversaire seul près de la surface de but.

5.2.4 toujours se déplacer par rapport au ballon.

5.2.5 garder les mains hautes

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

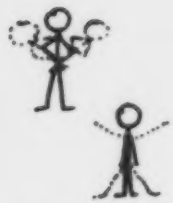
6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles



c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 L'équipe A pratique les passes.

L'équipe B se déplace latéralement près de la ligne de surface de but.

Travailler les 2 extrémités du gymnase.

6.2.2 Pratiquer la stratégie 0-6. Diviser la classe en 4 groupes. Un groupe travaille cette défensive alors qu'un autre groupe attaque en faisant des passes.

Les deux autres groupes attendent leur tour. Pour la rotation, l'équipe qui attaquait, passe à la défensive et l'équipe défensive retourne pour recommencer le cercle.

6.2.3 Jeu de handball:

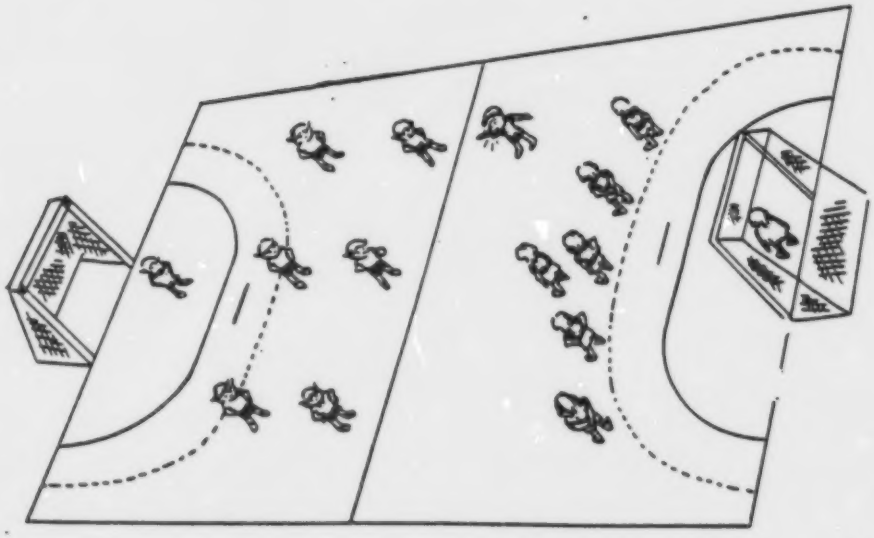
Former des équipes de 7 joueurs comprenant un gardien de but.

Déplacement de l'offensive à la défensive.

Les règlements: ne pas entrer dans la surface du gardien de but

maximum de 3 pas en possession du ballon.

- appliquer la stratégie 0-6
- revoir les 4 passes



6.3 Retour au calme : (2 minutes)

- Relâcher les muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

HANDBALL

Leçon: 12

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES: Pratiquer les lancers au but

   En possession du ballon, attaquer la zone du gardien.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons, dossards, buts

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   5.1.1 - lancer au but
   - lancer à bras cassé
   - lancer en suspension

   5.1.2 - l'offensive 2-4

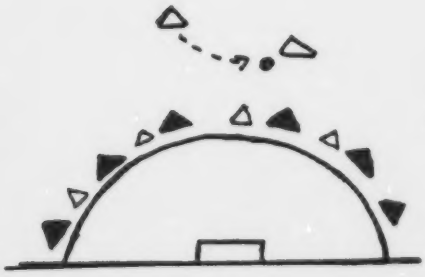
   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 Pour le lancer au but:

- le poids du corps repose sur la jambe avant, le corps oscille vers l'avant sous la poussée des jambes (avancer les hanches). Action du bras: veiller à ce que le bras ne se dégage pas trop du corps. Position de la main: les doigts sont écartés derrière le ballon. Pour lancer en suspension, laisser aller le ballon lorsqu'on est en suspension (les pieds sont détachés du sol). Le ballon doit quitter la main avant que le joueur reprenne contact avec le sol.

5.2.2 Pour le lancer en suspension:

- Exécuter un lancer à bras cassé après s'être détaché du sol



5.2.3 Déplacer le ballon le plus rapidement possible dans l'offensive 2-4

Se dégager de la défensive à l'offensive

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

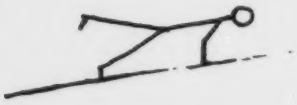
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile



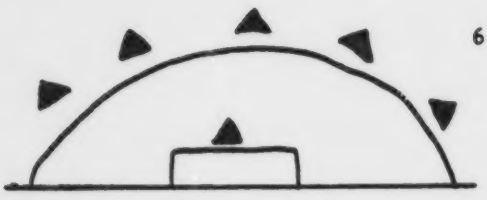
e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

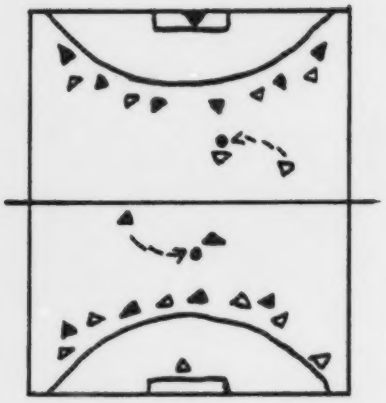
g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais



6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Pratiquer les différents lancers au but à différents angles. Alterner la position des joueurs ainsi que celle du gardien de but.



6.2.2 Pratiquer l'offensive du 2-4

- Diviser le gymnase en deux

- Former 4 équipes, 2 équipes de chaque côté du terrain de jeu.
  Déplacer le ballon en partant de la ligne du centre et en faisant des passes courtes. Si le jeu le permet, effectuer un lancer au but.
  S'il y a interception, le ballon va à l'autre équipe

6.2.3 Jeu de Handball

- Former des équipes de 7 joueurs
  Voir règlements p. 58

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

- Station debout, bras à la position latérale.
  Relâcher la musculature des membres supérieurs et du cou.

HANDBALL

Leçon: 13

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de handball.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon, 2 buts, une série de dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: - le jeu de handball

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - observer le changement de l'offensive à la défensive ou vice versa
   - passes rapides et courtes.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train:

   Nil

   6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

   a) rotation du cou
   - gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

   b) rotation des épaules
   - tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Le jeu de handball avec règlements.
Emphase sur le démarquage.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

- A la station debout. Relâcher les muscles de la partie supérieure du corps.

HANDBALL

Leçon: 14

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de handball

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif et coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: 2 ballons, 2 buts, une série de dossards et des quilles.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:
   - Nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 déplacement rapide

   5.2.2 ne pas demeurer stationnaire

   5.2.3 passes courtes, précises et rapides.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train:

   Nil

   6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

   a) rotation du cou
   - gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

   b) rotation des épaules
   - tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs : (38 minutes)

6.2.1 Jeu de handball avec règlements.

6.3 Retour au calme : (2 minutes)

- A la station debout, bras latéraux. Relâcher la musculature des membres supérieurs et du cou.

REGLEMENTS DU HANDBALL

1. Surface de jeu: 40 m. par 20 m.

2. Nombre de joueurs: 7 par équipe

3. Début de la partie: tirer au sort pour déterminer qui aura la possession du ballon.

4. Durée de la partie: 2 demies de 10 minutes

5. Le maniement du ballon:

Il est permis:

- de lancer, de frapper, de pousser, de boxer, d'arrêter et de saisir le ballon de n'importe quelle manière à l'aide des mains, des bras, de la tête, du tronc, des cuisses et des genoux;

- de garder le ballon pendant trois secondes au plus, même s'il se trouve au sol;

- de faire trois pas au plus avec le ballon dans la main.

- de lancer une fois le ballon au sol et de le rattraper avec une ou les deux mains, tant sur place qu'en course.
  Il est aussi permis de faire rebondir le ballon au sol plusieurs fois de suite avec une main, tant sur place qu'en course, de même que de rouler avec une main le ballon au sol, de façon suivie, et de le ressaisir avec une ou les deux mains. Dès que le joueur retient le ballon avec une ou les deux mains, il doit le jouer après trois pas au plus ou au cours de trois secondes (jet franc).

Il est interdit:

- de toucher le ballon avec les jambes (en dessous du genou) ou les pieds (jet franc). Il n'y a pas de pénalisation si le ballon est lancé contre un joueur par un adversaire.
  De même le contact du ballon avec les jambes ou les pieds n'est pas pénalisé s'il n'en résulte aucun avantage pour le joueur ou son équipe;

- de se jeter sur le ballon roulant ou arrêté au sol (jet franc), excepté pour le gardien surface de but.

6. La conduite envers l'adversaire:

Il est permis:

- d'utiliser les bras et les mains pour s'emparer du ballon; d'enlever le ballon à l'adversaire avec la main ouverte, n'importe quel côté.

- de barrer avec le tronc le chemin à l'adversaire même s'il n'est pas en possession du ballon.

Il est interdit:

- d'arracher le ballon à l'adversaire avec une ou deux mains ainsi que de frapper le ballon qu'il tient entre ses mains (jet franc)

- de barrer le chemin à l'adversaire avec les bras, les mains ou les jambes (jet franc)

de pousser l'adversaire sur la surface de but ou de charger dans cette direction (jet franc)

- de lancer intentionnellement le ballon contre l'adversaire ou de porter brusquement le ballon contre lui en une feinte dangereuse (jet franc)

- de retenir l'adversaire, de l'entourer avec un ou deux bras, de le gêner avec les mains, de le frapper, de le pousser, de se jeter contre lui en courant ou en sautant, de lui faire un croc-en-jambe, de se jeter devant lui ou d'agir d'une autre manière dangereuse (jet franc)

7. Le gardien:

Il est permis au gardien:

- sur la surface de but, dans un dessein de défense, de retenir le ballon avec toutes les parties du corps; mais dès que le ballon est joué en direction de la surface de but, le gardien ne doit pas utiliser les pieds et les jambes (en dessous du genou) (jet franc);

- sur la surface de but, de se déplacer sans restriction avec le ballon;

- de quitter la surface de but s'il n'est pas en possession du ballon, et de prendre part au jeu. Il est alors soumis aux mêmes règles que les autres joueurs. Le gardien est réputé avoir quitté la surface de but dès qu'une partie quelconque de son corps touche le sol à l'extérieur de la ligne de surface de but.

Il est interdit au gardien:

- de quitter la surface de but avec le ballon sous son contrôle (jet franc);

- de toucher le ballon arrêté ou roulant au sol en dehors de la surface de but, tant qu'il se trouve sur la surface de but (jet franc).

- de revenir dans sa surface de but avec le ballon sous son contrôle

8. La surface de but:

- seul le gardien a le droit de se trouver sur la surface de but. Elle est violée lorsqu'un autre joueur y pénètre ou même touche la ligne de surface de but avec quelle que soit la partie de son corps.

- jet de 7 m, si un joueur pénètre intentionnellement dans la surface de but de son camp et dans un dessein manifeste de défense.

- jet franc, si un joueur y penètre avec le ballon.

- la violation de la surface de but n'est pas pénalisée lorsqu'un joueur y pénètre après avoir lancé le ballon en autant qu'aucun désavantage n'en résulte pour l'adversaire.

9. Le but:

- Un but est marqué lorsque le ballon tout entier franchit la ligne de but à l'intérieur du but adverse et qu'aucune faute n'a été commise par le lanceur ou ses coéquipiers.

  Lorsqu'un défenseur commet une irrégularité qui n'empêche pas le ballon d'entrer dans le but, le but est considéré marqué.

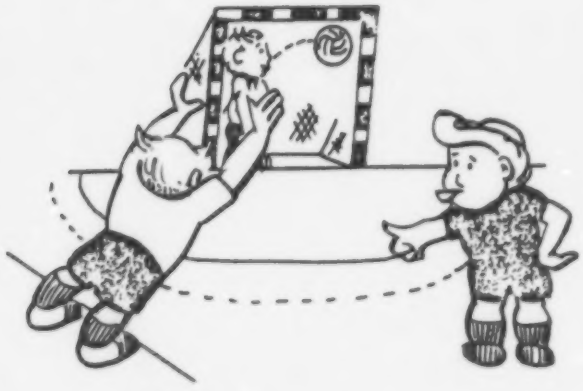
  Un but marqué par une équipe, dans son propre but, est toujours un but en faveur de l'adversaire.

  Il y a aussi but lorsque le gardien, en se préparant à dégager, fait passer le ballon ou le laisse tomber, derrière la ligne de but à l'intérieur du but; toutefois cette règle ne s'applique pas lors d'un renvoi.

10. La remise en jeu:

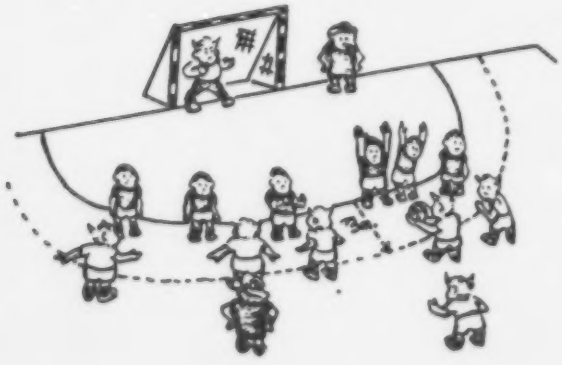
- La remise en jeu est ordonnée lorsque le ballon tout entier franchit une ligne de touche.

  La remise en jeu est exécutée par l'équipe dont les joueurs n'ont pas touché en dernier lieu le ballon avant qu'il ait franchi la ligne de touche.



- La remise en jeu ne peut pas directement aboutir à un but chez l'adversaire.

11. Le jet franc:



- Les arbitres ne doivent pas ordonner un jet franc si l'équipe attaquante en est désavantagée.

  Le jet franc, pour le moins, doit toujours être ordonné lorsqu'un joueur de l'équipe attaquante est l'objet d'une irrégularité ayant pour conséquence la perte du contrôle du ballon pour son équipe. Le jet franc ne doit pas être ordonné si, malgré l'irrigularité, le joueur de l'équipe attaquante reste pleinement maître du ballon et de son équilibre.

  Le jet franc est exécuté sans coup de sifflet d'arbitre à partir de l'endroit où la faute a été commise. Si cet endroit est situé entre les lignes de surface de but et de jet franc, le jet franc accordé à l'équipe attaquante est exécuté à partir de l'autre côté et tout près de la ligne de jet franc.

Dès que le lanceur, en possession du ballon, se trouve au bon endroit, il ne lui est plus permis de poser le ballon au sol ou de le faire rebondir (jet franc).

Lors de l'exécution d'un jet franc, les joueurs de l'équipe attaquante ne doivent pas toucher ou franchir la ligne de jet franc (jet franc).

Lors de l'exécution d'un jet franc à la ligne de jet franc, les joueurs de l'équipe défensive peuvent se placer à la ligne de surface de but.

Le jet franc peut aboutir directement à un but.

12. Le jet de 7 m. (Lancer de punition):

- Lors de l'exécution d'un jet de 7 m, le gardien peut se déplacer librement. Toutefois il ne peut pas se rapprocher à moins de 3m. du lanceur, ni toucher, ni franchir la marque tracée dans la surface de but ou sa prolongation, jusqu'à ce que le ballon ait quitté la main du lanceur.

  En cas de conduite irrégulière du gardien, le jet de 7 m. est répété s'il n'y a pas eu de but.

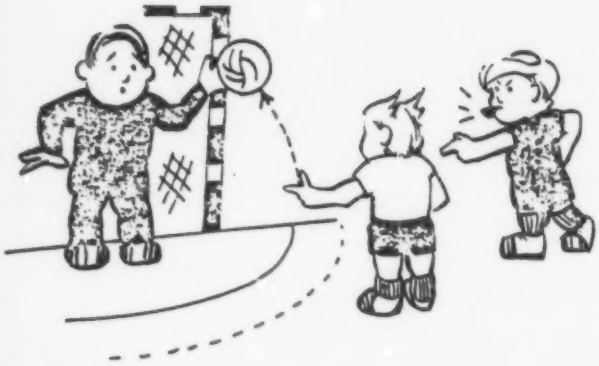
Lors de l'exécution d'un jet de 7 m. le lanceur ne doit pas toucher ni franchir la ligne de 7 m. (jet franc)

Le jet de 7 m. est un lancer au but direct (jet franc). Lors de l'exécution d'un jet de 7 m., aucun autre joueur que le lanceur ne doit se tenir entre les lignes de surface de but et de jet franc.

- Un jet de 7 m. est ordonné dans les cas suivants:

  - conduite irrégulière lors d'une occasion manifeste de marquer un but, sur toute la surface de jeu.

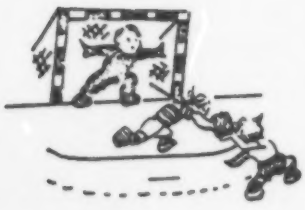
- faute grossière envers l'adversaire, dans leur propre camp.



Le lancer intentionnel du ballon sur sa propre surface de but est pénalisé comme il suit:

jet de 7 m. si le gardien touche le ballon et qu'il ne parvient pas dans le but.

Le gardien amène le ballon de la surface de jeu sur la surface de but.



Violation intentionnelle de sa propre surface de but dans un dessein de défense.

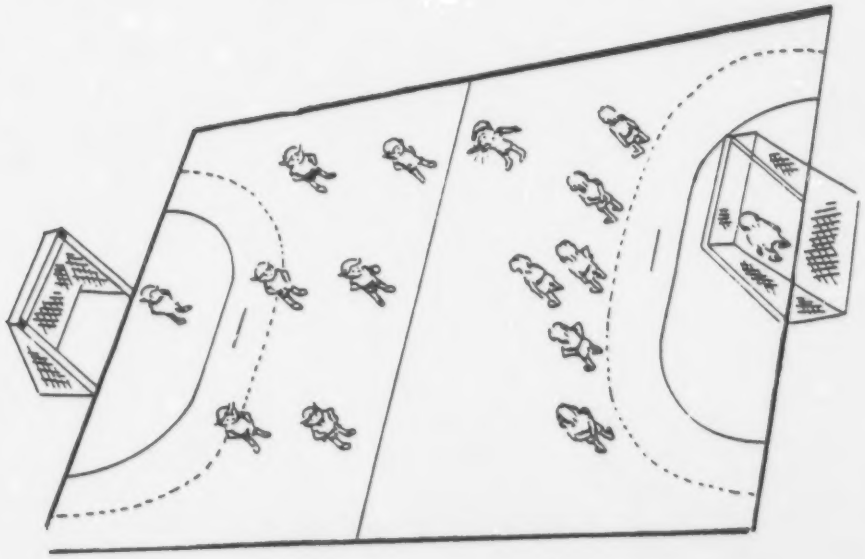
13. Le jet d'arbitre:

Lors de l'exécution d'un jet d'arbitre, tous les joueurs doivent se tenir à plus de 3 m. de l'arbitre jusqu'à ce que le ballon ait touché le sol (jet franc).

Lorsque des joueurs des deux équipes commettent en même temps une irrégularité sur la surface de jeu

Sans donner un coup de sifflet, l'arbitre central lance le ballon verticalement sur le sol à l'endroit où le ballon se trouvait au moment de l'interruption du jeu. Si cet endroit est situé entre les lignes de surface de but et de jet franc, le jet d'arbitre est exécuté de l'autre côté et tout près de la ligne de jet franc.

14. Engagement: (début de la partie)
et
(après un but)



L'engagement est exécuté à partir du centre du terrain, dans n'importe quelle direction (jet franc).

Au moment de l'engagement, tous les joueurs doivent se trouver dans leur camp; les joueurs adverses ne doivent pas s'approcher à moins de 3 m. du joueur exécutant l'engagement (jet franc).

HANDBALL

Leçon: 15

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluation au niveau des connaissances théoriques.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Indiquer si les assertions données sont vraies ou fausses.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayons, feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

   - Nil

   5.2 Point technique à surveiller :

   - Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   Evaluation sur le handball

   6.1 Répondre aux questions p. 68

   6.2 Si le temps le permet, jouer le jeu de handball en appliquant les règlements.

   6.3 Retour au calme:

   - Coucher sur le dos, détente totale des muscles du corps.

Nom: _____

HANDBALL

A. Vrai ou Faux

_____ 1. Il y a perte de ballon lors de rudesse.

_____ 2. Sur un lancer de punition, les joueurs des deux équipes se tiennent en arrière de celui qui fait le lancer.

_____ 3. On effectue une remise en jeu si le ballon traverse les lignes de touche (côté).

_____ 4. Si un joueur offensif pénètre dans la surface de but pour lancer, on accorde un lancer de punition.

_____ 5. Si un joueur défensif pénètre dans la surface de but pour bloquer un lancer, on accorde un lancer de punition.

B. Remplissez les tirets

1. L'équipe en possession du ballon est l'équipe _____ et l'équipe sans le ballon est l'équipe _____ .

3. Garder le ballon plus de trois secondes ou faire plus que trois pas entraine un/une _____.

4. Deux joueurs d'équipe opposée font en même temps une faute, on accorde un/une _____.

5. On ne devrait pas tenter la grande passe parce qu'on risque de se faire _____.

Nom: _____

HANDBALL

A. Vrai ou Faux

F 1. Il y a perte de ballon lors de rudesse.

V 2. Sur un lancer de punition, les joueurs des deux équipes se tiennent en arrière de celui qui fait le lancer.

V 3. On effectue une remise en jeu si le ballon traverse les lignes de touche (côté).

F 4. Si un joueur offensif pénètre dans la surface de but pour lancer, on accorde un lancer de punition.

V 5. Si un joueur défensif pénètre dans la surface de but pour bloquer un lancer, on accorde un lancer de punition.

B. Remplissez les tirets

1. L'équipe en possession du ballon est l'équipe offensive et l'équipe sans le ballon est l'équipe défensive .

3. Garder le ballon plus de trois secondes ou faire plus que trois pas entraine un/une perte de ballon ou jet franc .

4. Deux joueurs d'équipe opposée font en même temps une faute, on accorde un/une jet d'arbitre .

5. On ne devrait pas tenter la grande passe parce qu'on risque de se faire intercepter .

Nom: _____

HANDBALL

A. Vrai ou Faux

_____ 1. Lors d'un jet franc les joueurs de l'équipe défensive peuvent franchir la ligne de jet franc.

_____ 2. Un joueur défensif entre dans la surface de but pour bloquer un lancer, on accorde un jet franc.

_____ 3. La remise en jeu (touche) peut aboutir directement à un but.

_____ 4. Il est permis d'enlever le ballon à l'adversaire avec la main ouverte, de n'importe quel côté.

_____ 5. Il est permis au gardien de quitter la surface de but avec le ballon sous son contrôle.

_____ 6. Il est permis de barrer avec le tronc le chemin à l'adversaire même s'il n'est pas en possession du ballon.

_____ 7. Il est interdit de se jeter sur le ballon roulant ou arrêté au sol.

_____ 8. Il est interdit au gardien de quitter la surface de but s'il n'est pas en possession du ballon et de prendre part au jeu.

_____ 9. Si deux joueurs font simultanément une faute, on ordonne un jet d'arbitre.

_____ 10. Lors d'un jet d'arbitre tous les joueurs doivent se tenir à plus de 2 mètres de l'arbitre.

Nom: _____

HANDBALL

A. Vrai ou Faux

V 1. Lors d'un jet franc les joueurs de l'équipe défensive peuvent franchir la ligne de jet franc.

F 2. Un joueur défensif entre dans la surface de but pour bloquer un lancer, on accorde un jet franc.

F 3. La remise en jeu (touche) peut aboutir directement à un but.

V 4. Il est permis d'enlever le ballon à l'adversaire avec la main ouverte, de n'importe quel côté.

F 5. Il est permis au gardien de quitter la surface de but avec le ballon sous son contrôle.

V 6. Il est permis de barrer avec le tronc le chemin à l'adversaire même s'il n'est pas en possession du ballon.

V 7. Il est interdit de se jeter sur le ballon roulant ou arrêté au sol.

F 8. Il est interdit au gardien de quitter la surface de but s'il n'est pas en possession du ballon et de prendre part au jeu.

V 9. Si deux joueurs font simultanément une faute, on ordonne un jet d'arbitre.

F 10. Lors d'un jet d'arbitre tous les joueurs doivent se tenir à plus de 2 mètres de l'arbitre.

TEST HANDBALL 7ième année

Ecole:.....

Nom:.....

REPONDRE: VRAI OU FAUX

N.B. 1 point par bonne réponse

	VRAI	FAUX
1. Un joueur en possession du ballon, peut faire quatre pas.		
2. Lors d'un lancer de punition, un joueur doit avoir les deux pieds sur le plancher.		
3. Une passe courte est plus efficace qu'une passe longue.		
4. Lors d'un jet franc, l'équipe adverse doit être à trois mètres du ballon.		
5. Un ballon qui touche le mur à l'arrière des buts doit être remis au gardien de but.		
6. S'il y a contact sur le terrain, on accorde un lancer de punition.		
7. Si un joueur, ne nuisant pas au développement du jeu, entre dans la zone du gardien adverse, on accorde un lancer de punition.		
8. Dans la défensive 0-6 un joueur doit continuellement avancer vers le ballon.		
9. Un ballon qui frappe le but est encore en jeu.		
10. Un joueur défensif peut entrer dans la zone du gardien pour aider le gardien.		
11. Si un joueur défensif entre dans la zone du gardien pour bloquer un lancer, on accorde un lancer de punition.		
12. Pour commencer la joute, on donne le ballon au gardien de but.		
13. Après un but, on recommence au centre.		
14. Lors d'une mise en jeu, on doit attendre que la passe soit complétée avant de traverser le centre.		
15. Lors d'un jet franc, un joueur doit faire une passe avant de pouvoir lancer au but.		

TEST HANDBALL 7ième année

Ecole: _____

Nom: _____

REPONDRE: VRAI OU FAUX

N.B. 1 point par bonne réponse

		VRAI	FAUX
1.	Un joueur en possession du ballon, peut faire quatre pas.		F
2.	Lors d'un lancer de punition, un joueur doit avoir les deux pieds sur le plancher.		F
3.	Une passe courte est plus efficace qu'une passe longue.	V	
4.	Lors d'un jet franc, l'équipe adverse doit être à trois mètres du ballon.	V	
5.	Un ballon qui touche le mur à l'arrière des buts doit être remis au gardien de but.	V	
6.	S'il y a contact sur le terrain, on accorde un lancer de punition.		F
7.	Si un joueur, ne nuisant pas au développement du jeu, entre dans la zone du gardien adverse, on accorde un lancer de punition.		F
8.	Dans la défensive 0-6 un joueur doit continuellement avancer vers le ballon.	V	
9.	Un ballon qui frappe le but est encore en jeu.	V	
10.	Un joueur défensif peut entrer dans la zone du gardien pour aider le gardien.		F
11.	Si un joueur défensif entre dans la zone du gardien pour bloquer un lancer, on accorde un lancer de punition.	V	
12.	Pour commencer la joute, on donne le ballon au gardien de but.		F
13.	Après un but, on recommence au centre.	V	
14.	Lors d'une mise en jeu, on doit attendre que la passe soit complétée avant de traverser le centre.	V	
15.	Lors d'un jet franc, un joueur doit faire une passe avant de pouvoir lancer au but.		F

73.

DANSE FOLKLORIQUE

D A N S E

Leçon: 16

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'améliorer sa coordination par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le swing et la promenade lors d'une danse carée.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Magnétophone, ruban magnétique - premier morceau, première partie.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

- la position de départ
- le swing.

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 La position de départ de la danse:

- les quatre couples forment un carré. La fille est toujours placée à la droite du garçon.

5.2.2 Le swing

Position de départ:

Les partenaires sont placés l'un à côté de l'autre, la hanche droite se touchant et faisant face à la direction opposée.

Le garçon tient la fille à la taille avec sa main droite et lui tient sa main droite dans sa main gauche. La main gauche de la fille est placée sur l'épaule droite du partenaire.

Pivoter sur le pied droit avec la poussée du pied gauche.

5.2.3 La promenade:

Les couples forment un cercle double, les filles à l'extérieur et les garçons à l'intérieur.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Mise en train: (1 minute)

En formation dispersée, faisant face dans la même direction. Se déplacer de l'arrière, de côté et de l'avant le plus rapidement possible selon la direction donnée par le professeur.

6.2 Déroulement de la danse: (27 minutes)

6.2.1 En formation dispersée, le poids du corps en appui sur une jambe. Le pied de cette jambe agissant comme pivot. Tournoyer sur place en poussant avec l'autre pied.

6.2.2 En groupes de deux, un garçon et une fille si possible, les partenaires sont placés l'un à côté de l'autre, la hanche droite se touchant et faisant face dans la direction opposée. Le garçon tient la fille à la taille avec sa main droite et tient la main droite avec sa main gauche. La main gauche de la fille est placée sur l'épaule droite du garçon. Tournoyer sur place en utilisant la jambe droite comme pivot tout en poussant avec la jambe gauche pour faciliter le mouvement.

6.2.3 En se servant de la première partie de la danse, suivre les directives données sur bande musicale.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Faire écouter la deuxième partie de la danse.

D A N S E

Leçon: 17

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant d'améliorer sa coordination par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter une danse carrée.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ruban magnétique, magnétophone.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées :

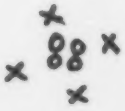
- déplacement en cercle simple
- cercle simple, partenaire au centre
- changement souple d'un mouvement à l'autre.

5.2 Points techniques à surveiller :

5.2.1 Cercle simple:

De la formation quadrille, former un cercle et se déplacer sur quatre temps vers la gauche et revenir sur quatre temps vers la droite

5.2.2 Cercle simple, partenaire au centre:



De la formation swing, un des deux partenaires se place au centre et l'autre tourne autour.

5.2.3 Changement du mouvement:

De la promenade au swing;

Du swing à la promenade;

Du cercle au swing.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Mise en train: (1 minute)

En formation dispersée faisant face dans la même direction, se déplacer de l'arrière, de côté et de l'avant le plus rapidement possible selon la direction donnée par le professeur.

6.2 Déroulement de la danse: (27 minutes)

6.2.1 Chaque quadrille est en formation de cercles:

a) Premier mouvement

- se déplacer à gauche
- se déplacer à droite
- swing avec le partenaire
- promenade dans le sens inverse des aiguilles d'une horloge

b) Répéter le 2e mouvement (3 fois)

- la formation quadrille en cercle tourne dans le sens des aiguilles d'une horloge
- les dames se placent au centre et les hommes tournent autour d'elles tout en se déplaçant dans le sens inverse des aiguilles d'une horloge
- exécuter le swing avec le partenaire
- exécuter une promenade avec le partenaire en formation de cercle double tout en se déplaçant dans le sens inverse des aiguilles d'une horloge.

c) Répéter le 3e mouvement (3 fois)

- la formation quadrille en cercle tourne dans le sens des aiguilles d'une horloge
- les hommes se placent au centre et les dames tournent autour d'eux en se déplaçant dans le sens inverse des aiguilles d'une horloge
- Exécuter le swing avec le partenaire
- exécuter une promenade avec le partenaire en formation d'un cercle double tout en se déplaçant dans le sens inverse des aiguilles d'une horloge.

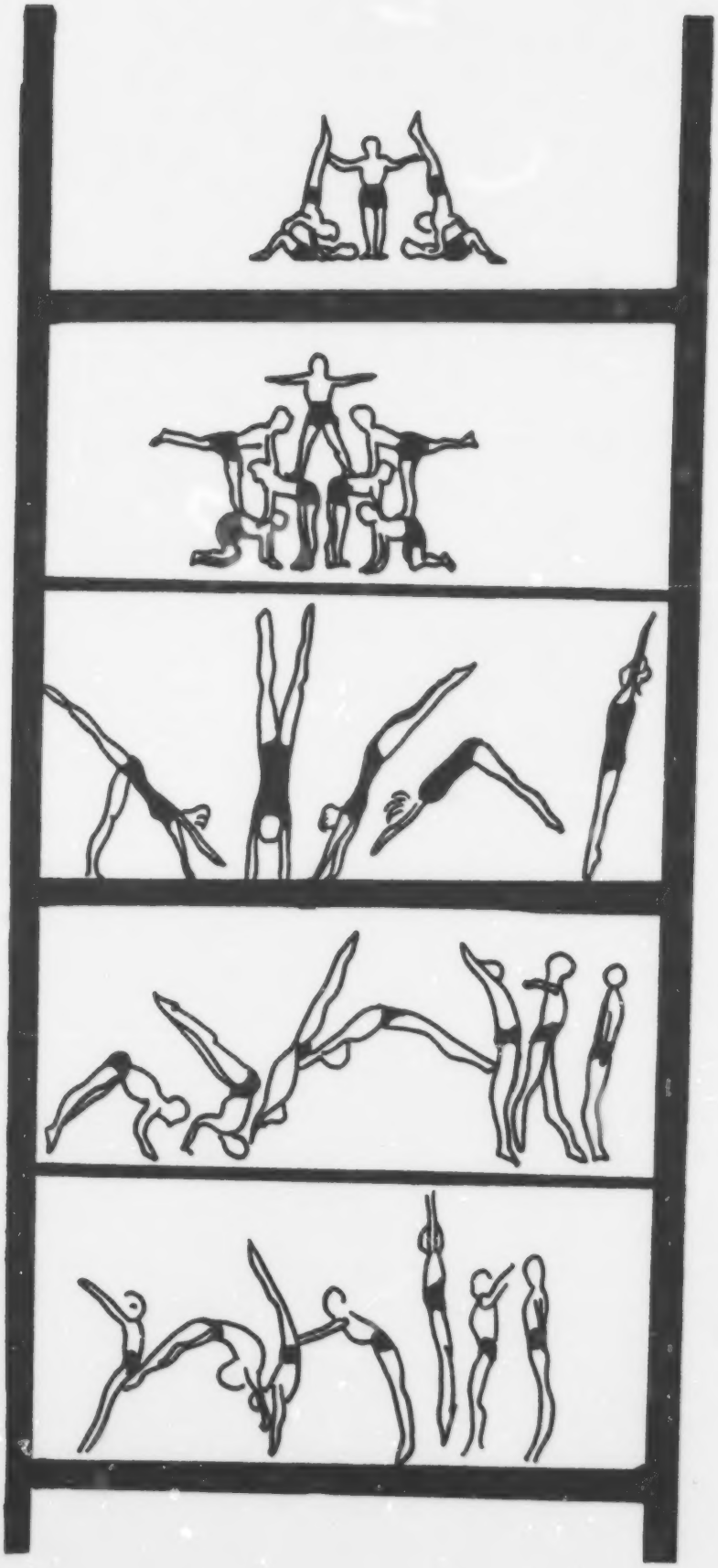
d) quatrième mouvement

- la formation quadrille en cercle tourne dans le sens des aiguilles d'une horloge
- exécuter le swing avec le partenaire
- exécuter une promenade avec le partenaire en formation d'un cercle double tout en se déplaçant dans le sens inverse des aiguilles d'une horloge.

6.3 Retour au calme : (2 minutes)

- Détente totale des membres supérieurs et inférieurs en position couchée.

GYMNASTIQUE



G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 18

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter les mouvements aux différentes stations.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Faire acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, plinth, tremplin.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 Roulades:

         - roulade avant avec les jambes groupées
         - roulade avant avec les jambes à l'écart
         - roulade arrière avec les jambes groupées
         - roulade arrière avec les jambes à l'écart
         - roulade arrière avec les jambes tendues
         - roulade avant de l'ange
         - roulade avant avec saut
         - roulade avant pour revenir sur un pied et jambe droite

      5.1.2 Sauts sur plinth:

         - saut avec les jambes groupées
         - saut avec les jambes à l'écart

5.1.3 Poses:

- arabesques
- chute faciale
- équilibre du "V"
- grand écart

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Roulades:

a) roulade avant avec jambes groupées:

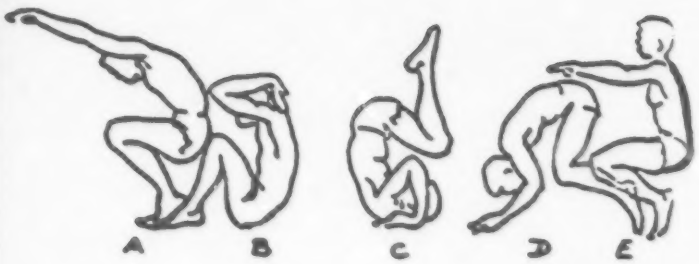
- placer les mains sur le matelas au début
- replier la tête en dessous (seulement l'arrière de la tête touche le matelas)
- garder une forme ronde (comme une balle)
- compléter la roulade en sautant debout afin de se faire grand.

b) roulade avant avec jambes à l'écart:

- roulade avant avec jambes à l'écart
- réception des mains
- menton à la poitrine
- jambes écartées et tendues
- pousser à l'intérieur des jambes.

c) roulade arrière avec jambes groupées:

- pieds réunis, genoux à demi-fléchis et serrés, tronc incliné, ventre creusé, menton contre la poitrine.



- coudes levés et fléchis, avant-bras parallèles, poignets en hyper-extension, paumes des mains orientées vers l'arrière, bout des doigts au contact des épaules.

- à fléchir complètement les genoux, se déséquilibre vers l'arrière pour poser les fesses sur le tapis près des talons, rouler sur le dos arrondi en posant les genoux près de la poitrine; les mains touchent le sol à leur tour; lorsque le bassin franchit l'aplomb des épaules, le gymnaste se repousse sur les bras pour dégager la tête.

d) roulade arrière avec jambes à l'écart:

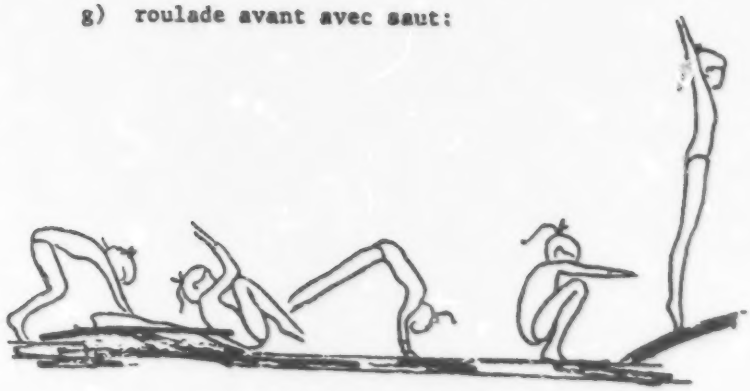
- menton à la poitrine
- dos de la main au-dessus des épaules
- retour sur pieds, jambes tendues et à l'écart.

e) roulade arrière avec jambes tendues:

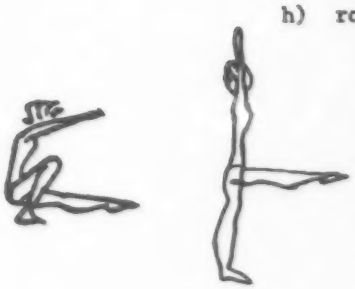
- amortissement de la chute avec les mains, le corps en position pliée
- jambes tendues tout au long du mouvement
- poussée simultanée des deux mains pour remonter sur les pieds.

f) roulade avant - bras écartés:
(roulade avant de l'ange)

g) roulade avant avec saut:



h) roulade avant pour revenir sur un pied et jambe droite:

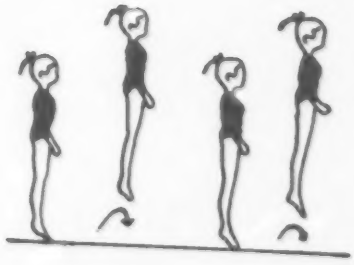


5.2.2 Plinth:

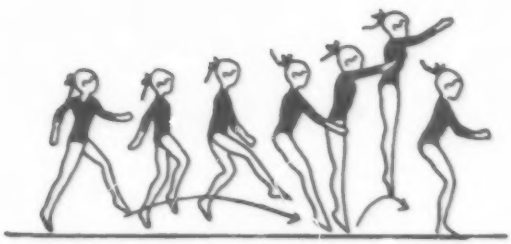
Précisions pédagogiques

a) exercices pour l'impulsion des jambes:

- effectuer sur place une série de sauts explosifs consécutifs en conservant les genoux tendus et en se servant des chevilles pour parvenir à une puissance maximale.

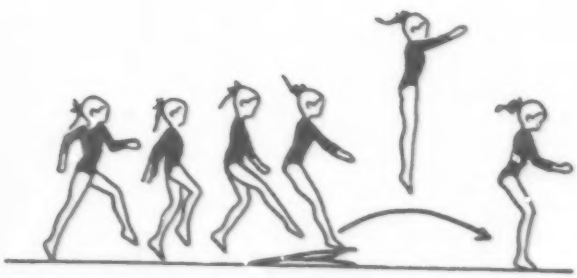


b) course accélérée d'un bout à l'autre du gymnase (sprint).



c) après 2 ou 3 pas marchés, balancer une jambe en avant et en haut, arriver sur les deux pieds et effectuer immédiatement un appel des deux pieds; balancer des deux bras en avant lors de l'appel

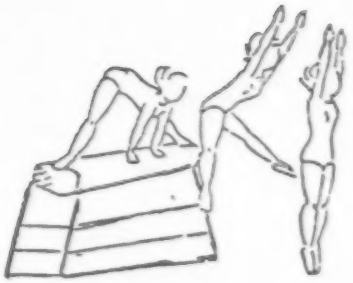
à répéter plusieurs fois.



d) même exercice que ci-dessus, à part l'utilisation du tremplin reuther pour l'appel, réception sur le tapis.

e) saut avec les jambes groupées:

- sauter pour arrêter accroupi sur le plint, les mains les premières. Se redresser à l'attention et sauter pour atterrir en extension sur la plante des pieds. Rétablir l'équilibre en abaissant les talons.

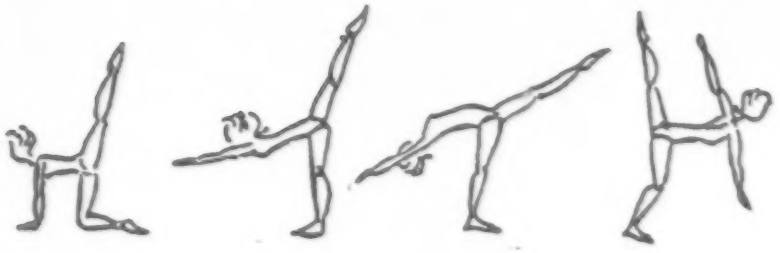


f) saut avec les jambes à l'écart:

- sauter avec un élan modéré, écarter les jambes au maximum et placer les mains entre les jambes; garder la tête haute, les yeux fixés droit devant; arrêter sur le plint; ramener les jambes ensemble et sauter, pour ensuite tomber sur la plante des pieds avec les jambes ensemble et le corps en extension.

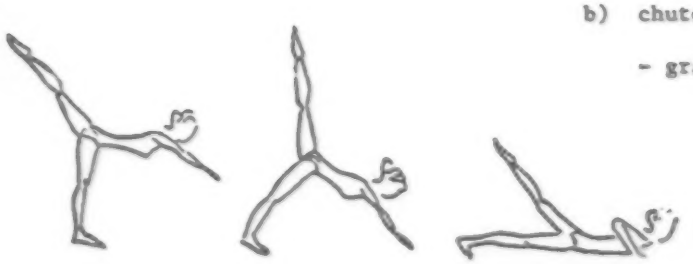
5.2.3 Poses:

a) arabesques:



b) chute faciale:

- grand écart, jambes droites



c) équilibre du "V":

d) grand écart:

- glisser lentement la jambe droite vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière
- le corps demeure à la verticale.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

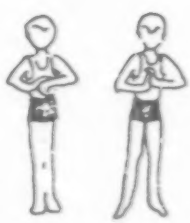
6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles

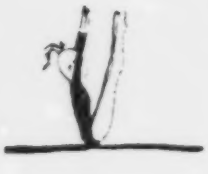
étirement des poignets



d) étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) étirement des jambes
- droite - gauche

f) étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)



g) équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée de bras (push up)

k) redressements assis

6.2 Educatifs: (38 minutes)

Former deux groupes de travail.
Un groupe au sol, l'autre au plinth.

6.2.1 Au sol:

exécuter certaines roulades et poses

6.2.2 Au plinth:

exécuter le saut groupé et à l'écart

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Détente totale de toutes les parties du corps.

GYMNASTIQUE

Leçon: 19

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter les mouvements aux différentes stations.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Faire acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, plinth, tremplin

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

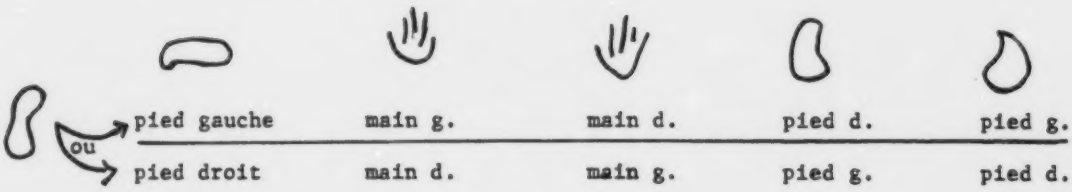
5.1 Technique enseignée:

Revue des roulades, revue des sauts groupés et à l'écart, le plongeon, roue latérale, équilibre sur tête.

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Roue latérale:

- position des mains et des pieds



l'élan des deux bras se fait en même temps

- aller poser la première main au sol loin en avant en gardant le bras bien tendu
- amener le deuxième bras par-dessus la tête pour aller poser la main sur la même ligne que la première main
- en gardant la jambe d'élan bien tendue, la projeter vers le haut pour pouvoir monter sur les mains

5.2.2 Equilibre sur tête:

- mains espacées la largeur des épaules
- triangle formé par les mains et la partie supérieure du front
- corps droit au-dessus de la tête
- hanches et pieds en ligne droite au-dessus de la tête
- durcir les muscles abdominaux et ceux du séant.

5.2.3 Plongeon:

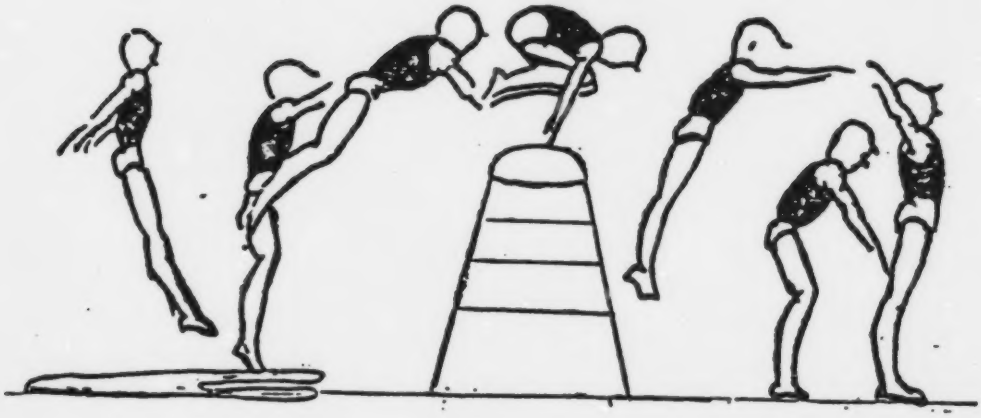
- répulsion qui permet l'élévation
- réception amortie par les bras
- menton à la poitrine
- dos arrondi.

5.2.4 Revue des sauts groupés et à l'écart -
Saut avec les jambes à l'écart:

- courir, effectuer une impulsion des pieds, tenir les hanches hautes pour passer les jambes écartées sans arrêter sur le cheval. Donner une bonne poussée avec les mains sur le plint tout en gardant la tête haute et les yeux fixés droit devant. Retomber avec les jambes ensemble en fléchissant légèrement les genoux pour amortir le choc.

5.2.5 Saut avec les jambes groupées:

- course d'élan (pas plus que 20 foulées avec l'impulsion des 2 pieds
- sauter le corps tendu au-dessus du plint
- passer les jambes fléchies et jointes entre les bras sans arrêter sur le cheval
- répulsion avec les bras
- étendre le corps et les jambes avant la chute
- réception sur les deux pieds et redressement du corps.



5.2.6 Revue des roulades:

Voir leçon 18.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

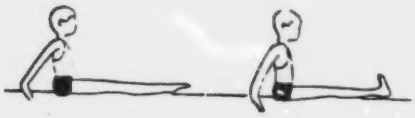
Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

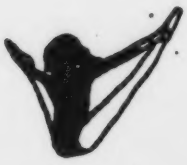
b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles



étirement des poignets

d) étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche



e) étirement des jambes
- droite - gauche

f) étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée de bras (push up)

k) redressements assis

6.2 Educatifs: (38 minutes)

Former deux groupes de travail.
Un groupe au sol, l'autre au plinth.

6.2.1 Au sol: (différentes stations)

exécuter les roulades, plongeon, roue latérale et équilibre sur tête

6.2.2 Au plinth:

exécuter le saut avec les jambes groupées et à l'écart

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Détente totale de toutes les parties du corps.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 20

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un équilibre sur les eains et une rondade avec rebond.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Faire acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, plinth

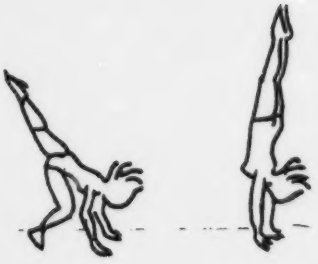
5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   - équilibre sur les mains
   - rondade avec rebond

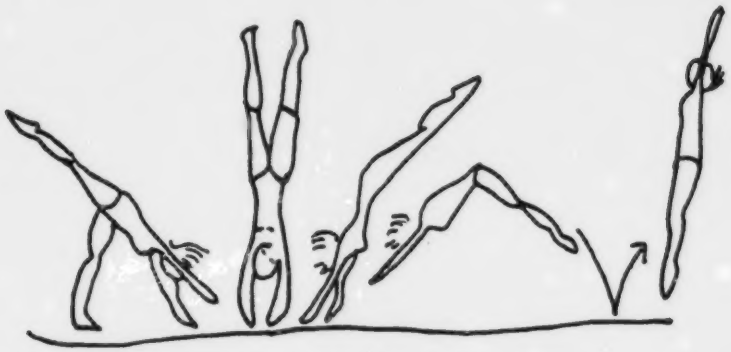
   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 Equilibre sur les mains:

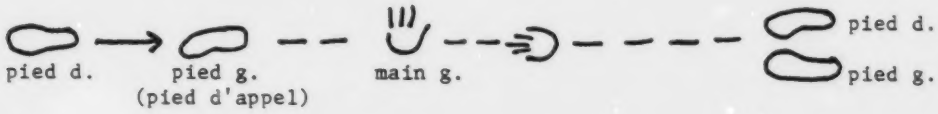


- bras bien tendus (distance des épaules)
- faire un pas en avant et lever la jambe arrière en posant les mains au sol
- la jambe d'appel vient joindre la jambe d'élan
- resserrer les muscles abdominaux et les fesses.

5.2.2 Rondade avec rebond:



- ce mouvement est dynamique
- la course d'élan est accélérée, suivie d'un léger saut avant de poser les mains au sol.
- (la même chose peut se faire en utilisant le pied droit comme pied d'appel).



- on commence de la même façon que la roue latérale en posant la première main au sol
- torsion du tronc pour amener la deuxième main au sol, par-dessus la tête, pour la faire pointer vers le point de départ.
- l'élan des jambes est le même que dans la roue latérale sauf que les jambes sont jointes lorsqu'on est en appui sur les mains.
- répulsion très forte des bras pour revenir sur les pieds.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

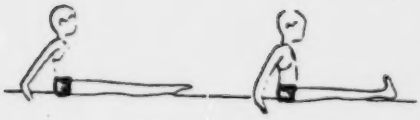
Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

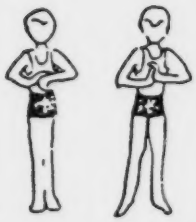
a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) étirement des chevilles



étirement des poignets



d) étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) étirement des jambes
- droite - gauche

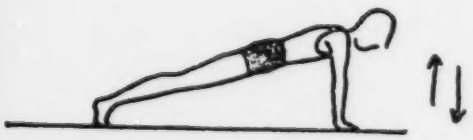
f) étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée de bras (push up)



k) redressements assis

6.2 Educatifs: (38 minutes)

Former plusieurs groupes de travail pour exercer les mouvements suivants:

- roulade
- plongeon
- rondade
- équilibre
- roue
- plinth

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Détente totale de toutes les parties du corps.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 21

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Composer et exécuter une séquence de 8 mouvements.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Faire acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

Revoir les mouvements des leçons 18, 19 et 20.

5.2 Points techniques à surveiller:

Revoir les mouvements des leçons 18, 19 et 20.

6. **DEVELOPPEMENT:**

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux

c) Étirement des chevilles

Étirement des poignets

d) Étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche

e) Étirement des jambes
- droite - gauche

f) Étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont

j) poussée de bras (push up)

k) redressements assis

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Exécuter un enchainement de 8 mouvements parmis la liste qui suit:

1. Roulade avant jambes groupées
2. Roulade arrière jambes groupées
3. Roulade avant jambes à l'écart
4. Roulade arrière jambes à l'écart

5. Roulade avant bras écartés

6. Roulade arrière jambes tendues

7. Roulade avant avec saut droit

8. Roulade avant pour revenir sur un pied et jambe droite

9. Arabesque

10. Chute faciale

11. Position du V

12. Grand écart

13. Roue latérale

14. Plongeon - roulade avant

15. Equilibre sur la tête

16. Equilibre sur les mains

17. Rondade avec rebond.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Détente totale de toutes les parties du corps.

GYMNASTIQUE

Leçon: 22

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la séquence des 8 mouvements pratiqués lors de la ou les leçons précédentes pour fin d'évaluation.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Faire acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   Nil

   5.2 Point technique à surveiller:

   Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train:

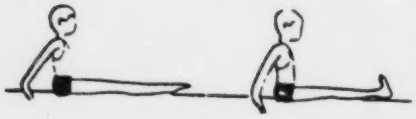
   Nil

   6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

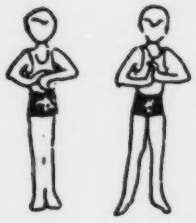
   a) rotation du cou
      - rotation droite - gauche
      - avant - arrière
      - épaule à épaule

   b) rotation des épaules
      - tronc - genoux

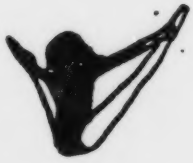
c) Étirement des chevilles



Étirement des poignets



d) Étirement des épaules
- exercices avec partenaire exerçant une résistance dans le sens contraire de la flèche



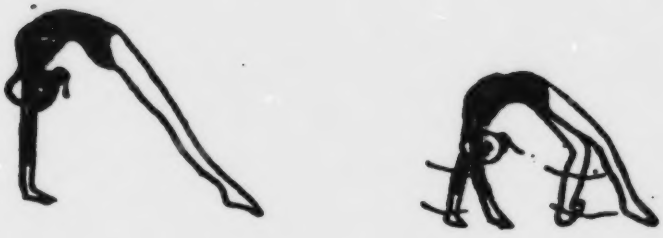
e) Étirement des jambes
- droite - gauche

f) Étirement du dos et des jambes
- l'aide exerce une résistance pour empêcher son partenaire de se redresser (être extrêmement prudent afin de ne pas causer de blessure au dos)

g) Équilibre fessier
- ouverture des bras et des jambes (commencer le mouvement sur le dos)
- amener les jambes contre la poitrine en conservant l'équilibre

h) étirement du dos

i) le pont



j) poussée de bras (push up)

k) redressements assis

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Evaluer la séquence de 8 mouvements selon la répartition suivante sur 15 points:

- 7 points pour l'effort constant
- 8 points pour la technique en regardant les genoux et les jambes droites, les orteils pointés et l'enchainement entre les mouvements.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Détente totale de toutes les parties du corps.

BASKET
BALL

B A S K E T B A L L

Leçon: 23

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la passe poitrine, la passe rebond, la passe baseball, et la passe par-dessus la tête.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par deux élèves, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées

5.1.1 passe poitrine

5.1.2 passe rebond

5.1.3 passe baseball

5.1.4 passe par-dessus la tête

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 passe poitrine:

Des deux mains

la passe doit être rapide et précise

a) tenir le ballon entre les mains

b) seule la face interne des doigts est en contact avec le ballon. Les paumes ne doivent pas toucher le ballon.

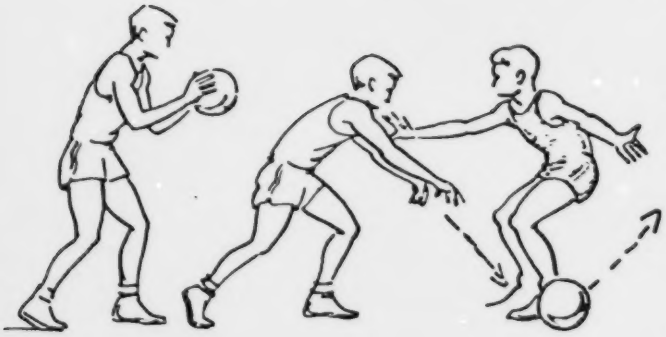
c) les deux coudes sont fléchis. Les bras sont légèrement tendus vers l'avant, en tenant le ballon en forme de coupe. Bien contrôler le ballon avant de le passer.

d) les doigts pointent dans la direction de la passe

e) les pieds sont légèrement écartés et les genoux légèrement fléchis.

f) tout en faisant la passe, faire un pas en avant; la passe aura plus de puissance.

5.1.2 Passe rebond:



- Tenir le ballon comme pour la passe de la poitrine.
- Pousser le ballon sur le plancher à environ 1 mètre du receveur afin que le ballon lui rebondisse dans ses mains qui sont tenues à la hauteur de la taille.
- En faisant la passe, les mains et les bras pointent vers le sol.
- Le ballon est poussé à la hauteur de la taille.

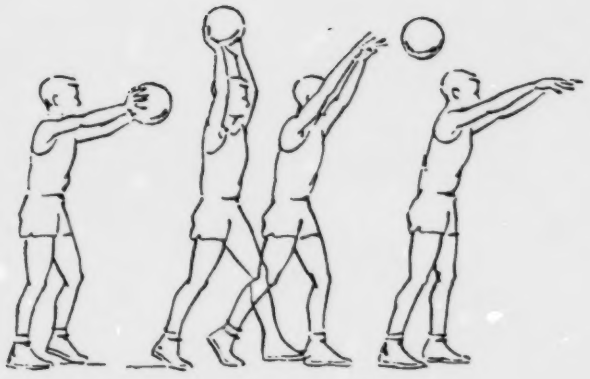
5.2.3 Passe baseball (bras cassé):

Bras cassé

Ligne des épaules perpendiculaire à l'orientation du lancer.

Une fois l'action de lancer le ballon commencée, la jambe postérieure se tend et transmet peu à peu le poids du corps sur la jambe antérieure.

5.2.4 Passe par-dessus la tête



A deux mains.

La phase préparatoire doit amener le ballon au-dessus et légèrement en arrière de la tête. Bras allongés sans être tendus, mais souples sur le ballon.

L'action coordonnée du buste et des bras permettra de lancer en trajectoire tendue et légèrement plongeante.

Notons:

L'importance de la fixation du bassin, de la souplesse des poignets et des doigts.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules

c) rotation du tronc

d) rotation des genoux

e) rotation des chevilles

f) flexion latérale
- droite - gauche

g) station écartée. En gardant les jambes tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.

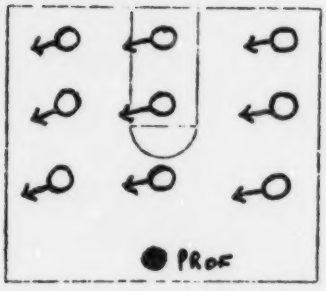
h) debout, départ: les bras tendus en haut. Circumduction des bras parallèle sur le plan frontal.

i) à partir de la station debout, effectuer une impulsion puis un saut à l'écart. Rechercher le plus possible à monter les jambes tendues en évitant de trop incliner le tronc en avant.

j) se placer en appui facial, sur les avant-bras. Exécuter l'extension et la flexion des bras.

k) en appui facial, les bras tendus, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras. Changer de jambes simultanément en exécutant un léger casser du corps (monter les fesses).

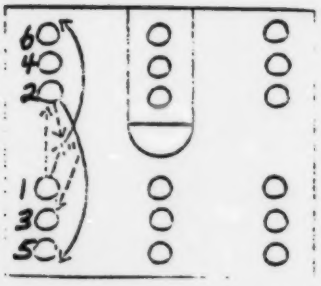
1) réactions:



- les élèves sont dispersés face au professeur
- se servant du pas chassé, les élèves se déplacent dans la direction indiquée par le professeur
- le professeur indique des déplacements vers la gauche, la droite, l'arrière et l'avant.

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Placer des équipes de trois joueurs face à face:



a) #1 envoie le ballon au #2 à l'aide d'une passe base-ball

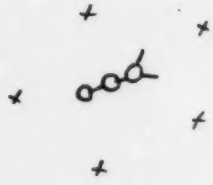
b) #1 s'avance et #2 lui remet le ballon à l'aide d'une passe rebond

c) #2 s'avance près de #1 qui lui donne le ballon

d) #2 remet ensuite le ballon au #3 à l'aide d'une passe poitrine

e) #3 recommence les étapes a, b, c et d avec #4 et ça continue

6.2.2 Chasse au serpent:

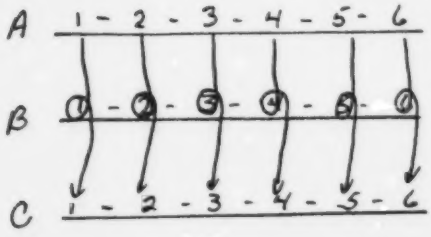


- pratiquer les différentes passes
- en groupe de 8, 3 joueurs forment une file dans un cercle formé par les 5 autres joueurs
- les joueurs en cercle essayent d'atteindre le dernier joueur de la file au centre en lançant le ballon. Seul le joueur en tête de file peut protéger ses équipiers en arrêtant le ballon des mains. Quand le dernier a été touché par le ballon ou que la chaîne se rompt, le groupe de 3 reprend sa place dans le cercle. Il sera remplacé par un autre groupe qui n'a pas encore joué au centre du cercle.

6.2.3 La balle cavalière modifiée:

Les élèves sont disposés par groupes de 2 sur un cercle. Les cavaliers sont assis à califourchon sur le bassin (et non sur les reins) des chevaux qui sont en position à genoux, à quatre pattes. Les cavaliers ont un ballon et se font des passes. Si le ballon tombe, les cavaliers s'enfuient et vont se réfugier dans un cercle. Les chevaux se redressent rapidement et essaient de toucher avec le ballon un cavalier qui n'a pas encore franchi les limites du cercle. En cas de réussite, les rôles sont inversés.

6.2.4 Le pivot:



Les élèves sont répartis sur trois rangées. La rangée du centre (B) reçoit la passe spécifiée de la rangée (A) puis pivote pour effectuer la passe à la rangée C.

Faire la rotation des rangées.

Le nombre de joueurs par rangée varie selon le nombre d'élèves.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A genoux, les bras en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

B A S K E T B A L L

Leçon: 24

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le lancer déposé du côté droit et gauche.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par deux élèves
ballons médicinals

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées

5.1.1 lancer déposé

5.1.2 lancer franc

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 le lancer déposé (pour main droite):

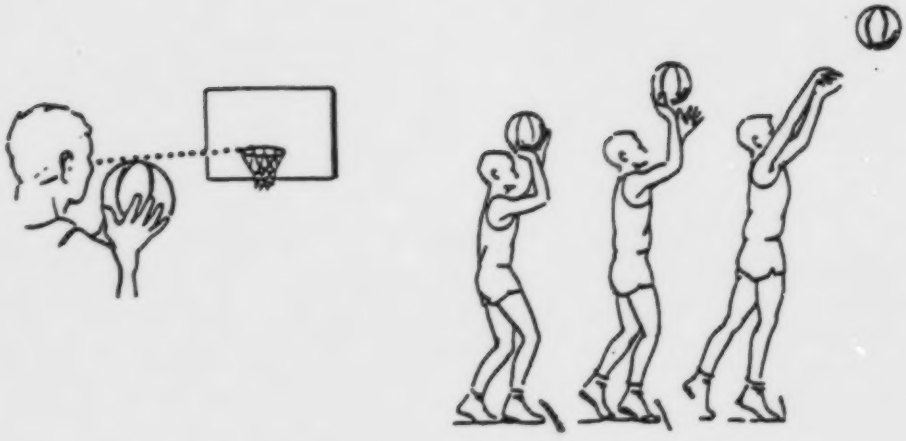
- un joueur a droit à deux pas avec le ballon en main
- de la position stationnaire, avancer le pied droit, ensuite le pied gauche et sauter sur celui-ci
- en sautant, le genou droit est élevé en même temps que le bras droit
- les yeux fixent toujours la planche arrière
- extension complète du bras lanceur pour aller déposer le ballon sur la planche arrière à environ 30 cm au-dessus du panier

N.B.: le joueur doit sauter le plus haut possible pendant son lancer
pratiquer la main droite et la main gauche (inverser les points techniques ci-haut mentionnés).

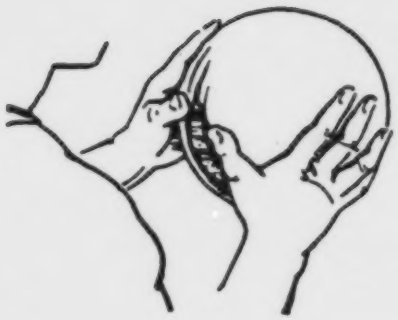
5.2.2 lancer franc (à une main, à deux mains)

A) à une main (main droite)

- position stationnaire
- Porter toute son attention au lancer. Viser l'anneau du panier. Ne pas le quitter des yeux jusqu'au moment où le ballon est entré.
- La position des mains est telle que la droite repose sur le ballon et la gauche le supporte.
- Monter le ballon à la hauteur et en avant de la figure. La main gauche, maintenant la plus éloignée du corps, supporte toujours le ballon.
- Ne pas dépasser la ligne.



B) à deux mains:



- les mains sont placées de chaque côté du ballon et un peu en arrière
- Les pouces sont à l'arrière du ballon
- Les coudes sont légèrement fléchis
- Le ballon est relâché avec une flexion rapide des poignets

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules

c) rotation du tronc

d) rotation des genoux

e) rotation des chevilles

f) flexion latérale
- droite - gauche

g) station écartée. En gardant les jambes tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.

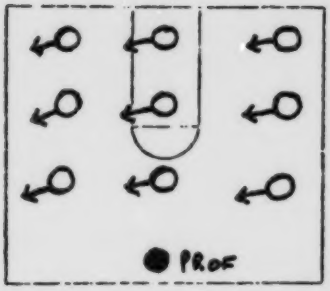
h) debout, départ: les bras tendus en haut. Circumduction des bras parallèle sur le plan frontal.

i) à partir de la station debout, effectuer une impulsion puis un saut à l'écart. Rechercher le plus possible à monter les jambes tendues en évitant de trop incliner le tronc en avant.

j) se placer en appui facial, sur les avant-bras. Exécuter l'extension et la flexion des bras.

k) en appui facial, les bras tendus, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras. Changer de jambes simultanément en exécutant un léger casser du corps (monter les fesses).

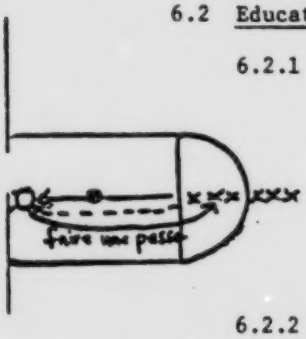
1) réactions:



- les élèves sont dispersés face au professeur
- se servant du pas chassé, les élèves se déplacent dans la direction indiquée par le professeur
- le professeur indique des déplacements vers la gauche, la droite, l'arrière et l'avant.

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 lancer franc: 2 mains

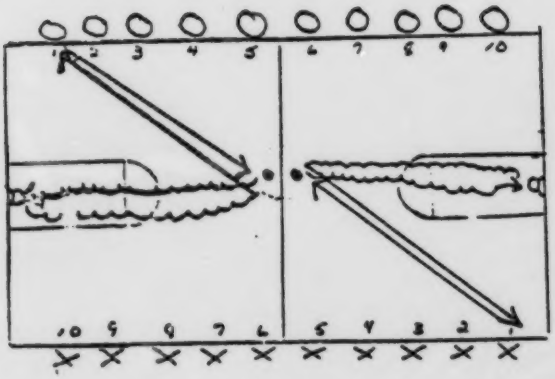


- diviser les élèves en autant d'équipes qu'il y a de paniers. L'élève fait un lancer franc à deux mains à partir d'une ligne au sol à 5.80 mètres du panier. L'élève doit aller chercher son ballon pour faire une passe au prochain.

6.2.2 lancer franc: 1 main

- même exercice que 6.2.1 mais lancer avec 1 main.

6.2.3



Diviser la classe en deux.
Au signal, #1 court, prend un ballon, dribble jusqu'au panier, fait un lancer (maximum 3 essais), revient en dribblant jusqu'au centre, dépose le ballon et revient à sa place. Le #2 part, fait la même chose et on continue jusqu'à ce que toute l'équipe ait complété l'exercice.
On accorde 2 points pour chaque panier réussi et 5 points à l'équipe qui finit la première.

6.2.4 lancer déposé:

diviser les élèves en autant d'équipes qu'il y a de paniers. Lorsque l'élève reçoit le ballon, il prend un pas et fait son lancer déposé contre le panneau. Travailler les deux côtés en même temps. L'élève qui lance doit reprendre le ballon et le passer au suivant.

6.2.5 même exercice que 6.2.4 mais permettre deux pas ou un dribble avant de faire son lancer déposé.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

B A S K E T B A L L

Leçon: 25

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la défensive de zone 2-1-2
Se déplacer par le pas chassé.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon, dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées

5.1.1 position de base du défenseur

5.1.2 déplacement par pas chassé

5.1.3 défensive de zone (2-1-2)

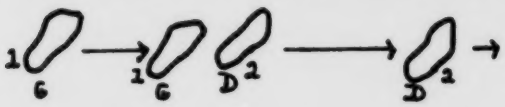
5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 position de base du défenseur:

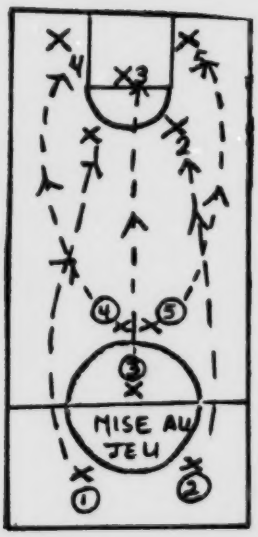
- base solide et équilibrée
- tête levée
- bras tendus de chaque côté du corps
- jambes fléchies et les pieds écartés ou légèrement décollés.
- être mobile.

5.2.2 pas chassé:

les pieds ne se croisent jamais
le pied gauche vient se placer à côté du pied droit
avec déplacement immédiat du pied droit vers la droite.

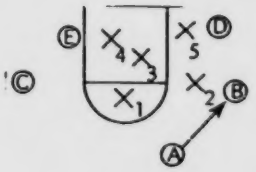


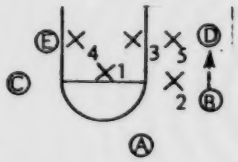
dans différentes directions (droite, gauche, avant, arrière, diagonale, zig zag) au signal du professeur.



5.2.3 défensive de zone (2-1-2):

- position des joueurs dans leur zone lorsque l'autre équipe prend possession du ballon
- chaque joueur devrait avoir sa place ou son numéro pour faciliter le retour en défensive(1)
- le défenseur se déplace par rapport au ballon (2) et (3)





- les défenseurs en plus de surveiller leur zone doivent s'entraider et communiquer
- les défenseurs doivent fermer l'accès au panier et récupérer le ballon.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules

c) rotation du tronc

d) rotation des genoux

e) rotation des chevilles

f) flexion latérale
- droite - gauche

g) station écartée. En gardant les jambes tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.

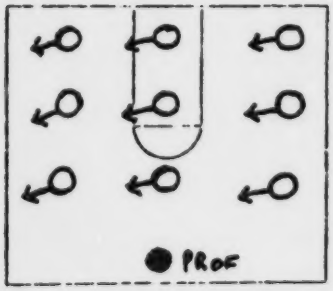
h) debout, départ: les bras tendus en haut. Circumduction des bras parallèle sur le plan frontal.

i) à partir de la station debout, effectuer une impulsion puis un saut à l'écart. Rechercher le plus possible à monter les jambes tendues en évitant de trop incliner le tronc en avant.

j) se placer en appui facial, sur les avant-bras. Exécuter l'extension et la flexion des bras.

k) en appui facial, les bras tendus, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras. Changer de jambes simultanément en exécutant un léger casser du corps (monter les fesses).

l) réactions:



- les élèves sont dispersés face au professeur
- se servant du pas chassé, les élèves se déplacent dans la direction indiquée par le professeur
- le professeur indique des déplacements vers la gauche, la droite, l'arrière et l'avant.

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Expliquer la défensive de zone 2-1-2 au tableau et mise en application selon le diagramme p. 122.

6.2.2 Partie de basketball selon les règlements p. 133 tout en mettant l'emphase sur la défensive de zone 2-1-2.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A genoux, les bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

B A S K E T B A L L

Leçon: 26

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le dribble et le pivot.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par élève, dossards.

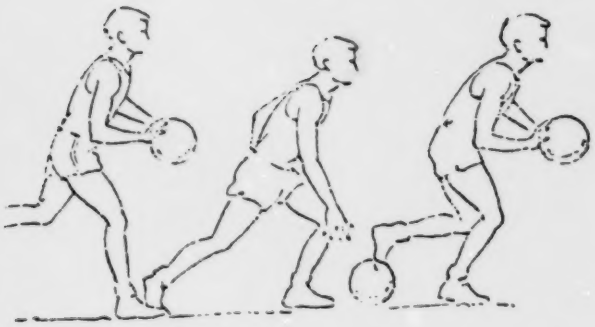
5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 Le dribble

5.2 Points techniques à surveiller :

5.2.1 Le dribble:



- une main seulement sur le ballon à la fois
- le ballon est repoussé et non pas frappé au sol
- le contrôle du ballon se fait avec les doigts
- le dribbleur ne regarde pas le ballon, il garde la tête haute
- les jambes demi-fléchies, le corps penché vers l'avant
- le bras et la main sont détendus.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
   - rotation droite - gauche
   - avant - arrière
   - épaule à épaule

b) rotation des épaules

c) rotation du tronc

d) rotation des genoux

e) rotation des chevilles

f) flexion latérale
- droite - gauche

g) station écartée. En gardant les jambes tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.

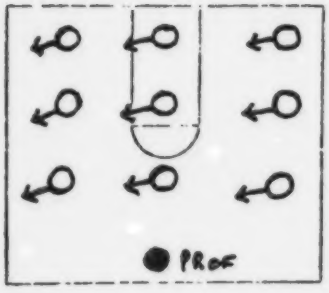
h) debout, départ: les bras tendus en haut. Circumduction des bras parallèle sur le plan frontal.

i) à partir de la station debout, effectuer une impulsion puis un saut à l'écart. Rechercher le plus possible à monter les jambes tendues en évitant de trop incliner le tronc en avant.

j) se placer en appui facial, sur les avant-bras. Exécuter l'extension et la flexion des bras.

k) en appui facial, les bras tendus, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras. Changer de jambes simultanément en exécutant un léger casser du corps (monter les fesses).

1) réactions:

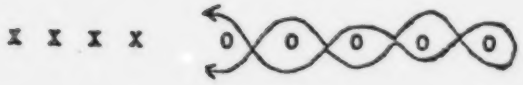


- les élèves sont dispersés face au professeur
- se servant du pas chassé, les élèves se déplacent dans la direction indiquée par le professeur
- le professeur indique des déplacements vers la gauche, la droite, l'arrière et l'avant.

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Le dribble:

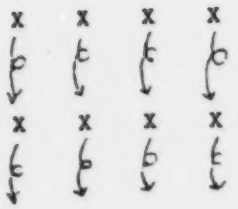
a) autour de balises ou personnes



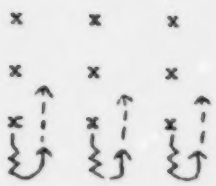
le dribbleur contourne une série de balises et donne le ballon au joueur suivant avant de se rendre derrière la ligne.

b) le premier joueur de l'équipe (X) dribble vers le premier en face, lui remet le ballon par moyen d'une passe spécifiée et va se placer derrière le dernier (Y). Pendant ce temps, le premier joueur (Y) dribble en se rendant vers le deuxième joueur (X) et lui remet le ballon par une passe. Le jeu continue jusqu'à ce que toute l'équipe ait dribblé d'une main et de l'autre.

faire plusieurs équipes (X) et (Y).



c) les joueurs dribblent - tous de la même main (droite ensuite gauche) en avançant par vagues de quatre; au sifflet, ils arrêtent et pivotent. Accroître graduellement la vitesse d'une marche à une course en variant la hauteur du dribble.



d) en colonnes, chaque joueur dribble, s'arrête, pivote et passe le ballon au joueur qui le suit à l'aide d'une des passes enseignées.

e) un contre un

le joueur en possession du ballon protège son ballon en pivotant pendant que l'autre joueur essaie de lui enlever.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Station debout. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

B A S K E T B A L L

Leçon: 27

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer une partie de basketball selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée :

   - règlements du jeu p. 133.

   5.2 Points techniques à surveiller :

   5.2.1 passes précises

   5.2.2 dribble

   5.2.3 lancers au panier

   5.2.4 déplacements défensifs

   5.2.5 règlements

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement :

   6.1.1 Mise en train:

   Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- rotation droite - gauche
- avant - arrière
- épaule à épaule

b) rotation des épaules

c) rotation du tronc

d) rotation des genoux

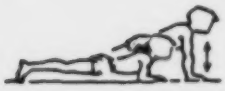
e) rotation des chevilles

f) flexion latérale
- droite - gauche

g) station écartée. En gardant les jambes tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.

h) debout, départ: les bras tendus en haut. Circumduction des bras parallèle sur le plan frontal.

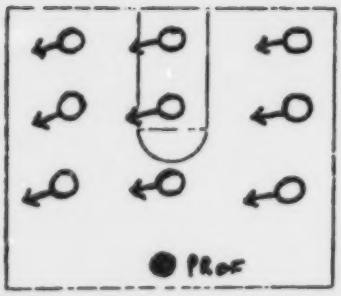
i) à partir de la station debout, effectuer une impulsion puis un saut à l'écart. Rechercher le plus possible à monter les jambes tendues en évitant de trop incliner le tronc en avant.



j) se placer en appui facial, sur les avant-bras. Exécuter l'extension et la flexion des bras.

k) en appui facial, les bras tendus, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras. Changer de jambes simultanément en exécutant un léger casser du corps (monter les fesses).

l) réactions:



- les élèves sont dispersés face au professeur
- se servant du pas chassé, les élèves se déplacent dans la direction indiquée par le professeur
- le professeur indique des déplacements vers la gauche, la droite, l'arrière et l'avant.

6.2 Educatifs: (38 minutes)

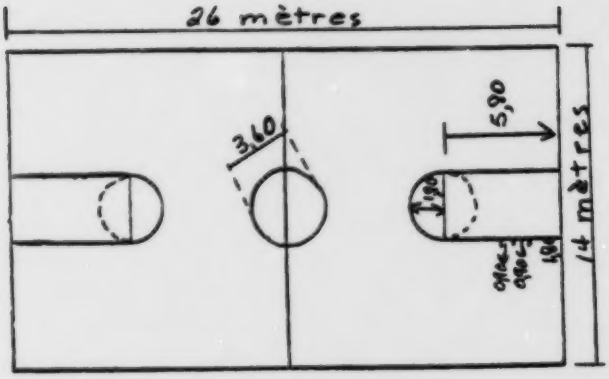
6.2.1 Partie de basketball avec les règlements établis (voir p. 133)

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, les jambes mi-fléchies et écartées.

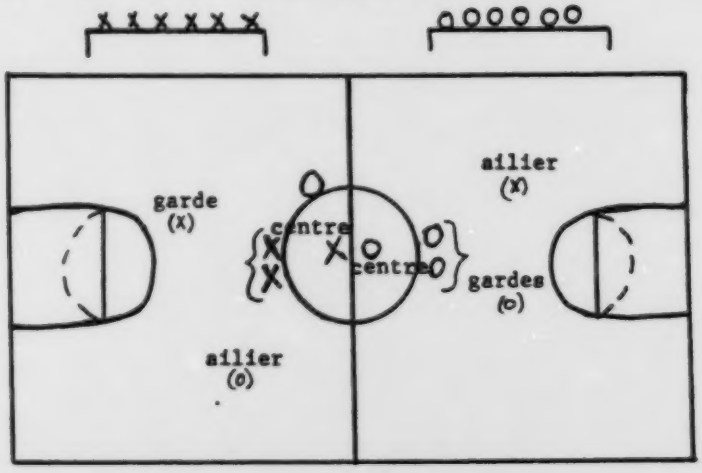
REGLEMENTS

1. Terrain de jeu: Dimension.



2. Position

2.1 Position des joueurs: Début de la partie entre-deux



2.2 Le basketball est un "jeu sans contact" (voir numéro 7 des règlements)

3. Décompte des points:

3.1 panier réussi ..... 2 points

3.2 lancer-franc réussi ..... 1 point

4. Mise en touche:

Le joueur qui effectue la remise en jeu doit se tenir hors du terrain, derrière la ligne de touche, à l'endroit indiqué par l'arbitre.

Dès l'instant où il est en possession du ballon, il a 5 secondes pour le lancer en direction d'un autre joueur sur le terrain.

Pendant l'exécution de la remise en jeu, l'adversaire doit être à un mètre de distance de la ligne de touche.

4.1 Fautes occasionnant une mise en touche:

4.1.1 Manière de jouer le ballon

En basketball, le ballon est joué avec les mains.

Il peut être passé, lancé ou dribblé dans n'importe quelle direction, dans les limites des règles du jeu.

Frapper le ballon avec le poing ou avec le pied est une faute.

4.1.2 Ballon hors-jeu

Le ballon est "hors-jeu":

- lorsqu'il touche le sol, une personne ou un objet quelconque en dehors du terrain ou sur les lignes délimitant le terrain.
- lorsqu'il touche un joueur situé lui-même hors du terrain ou sur les lignes délimitant le terrain.
- lorsqu'il touche les supports ou la face postérieure du panneau.

4.1.3 La responsabilité du hors-jeu incombe au joueur qui a touché le ballon le dernier.

Si le ballon a été mis hors-jeu simultanément par deux adversaires, ou si l'arbitre est dans le doute quant à la responsabilité du hors-jeu, l'arbitre fera reprendre le jeu par un "entre-deux" dans le cercle le plus près.

4.1.4 Progression avec le ballon
Un joueur ne doit pas se déplacer en portant le ballon.

Un joueur qui reçoit le ballon alors qu'il est arrêté ou qui, après l'avoir reçu, s'arrête régulièrement, a le droit de pivoter.

"Pivoter", c'est déplacer un pied autour de l'autre, celui-ci restant en contact permanent avec le sol sans l'avancer.

4.1.5 Lorsqu'un joueur veut progresser avec le ballon, il peut dribbler, c'est à dire faire rebondir le ballon au sol à l'aide d'une seule main.

Il est interdit à un joueur:

- de dribbler à deux mains.

- de transporter le ballon avec la main en dribblant.

- de recommencer à dribbler après avoir saisi le ballon.

4.1.6 Règle des 3 secondes:

Il est interdit à un joueur de rester plus de 3 secondes dans la "zone réservée" adverse lorsque son équipe est en possession du ballon.

La "zone réservée" est la surface délimitée par la ligne de fond, la ligne de lancer-franc et les lignes de couloir de lancer-franc. Les lignes la délimitant font partie de cette zone.

Il est recommandé d'appliquer cette règle avec la plus grande tolérance.

La règle des 3 secondes doit être appliquée avec rigueur lorsqu'un joueur demeure volontairement dans la zone réservée pour y recevoir le ballon.

Par contre, il convient de ne pas l'appliquer lorsqu'un joueur qui ne prend part directement à l'action de son équipe se trouve accidentellement dans cette zone.

4.1.7 Règle des 5 secondes:

Un joueur qui effectue la remise en touche du ballon, a un délai de 5 secondes pour mettre le ballon en jeu.

Un joueur, étroitement marqué, ne doit pas garder le ballon plus de 5 secondes. Un joueur qui doit effectuer un lancer-franc a un délai de 5 secondes pour exécuter son lancer.

5. Entre-deux:

5.1 Explication de l'entre-deux:

L'arbitre lance le ballon verticalement entre les deux joueurs concernés. Ceux-ci peuvent frapper le ballon après qu'il ait atteint son point culminant. Les sauteurs ne peuvent prendre possession du ballon avant qu'il ait été touché par un autre joueur. Ils peuvent cependant le frapper une deuxième fois pour le diriger vers quelqu'un.

L'entre-deux s'effectue:

- dans le cercle central (toujours pour la mise en jeu).
- ou dans l'un des cercles de lancer-franc (selon l'endroit où a été commise l'infraction).
- au début de chaque période.

Mise en jeu au début de chaque période.

5.2 Fautes occasionnant un entre-deux:

5.2.1 Ballon tenu, soit lorsque deux adversaires tiennent ensemble le ballon.

5.2.2 Ballon hors-jeu, dont la responsabilité incombe à deux adversaires ou si-celle-ci ne peut pas être déterminée par l'arbitre.

5.2.3 Ballon coincé dans les supports du panier.

5.2.4 Double faute. Une double faute est une situation dans laquelle deux adversaires commettent une faute l'un sur l'autre approximativement en même temps.

Si deux adversaires commettent simultanément une faute l'un sur l'autre, il y a double faute. L'arbitre inflige alors une faute personnelle à chacun des deux joueurs, puis remet le ballon en jeu par un "entre-deux".

sanctions: Aucun lancer-franc n'est accordé et la remise en jeu se fait par un "entre-deux" dans le cercle le plus proche, entre les deux joueurs concernés.

6. Règles de conduite:

Tout joueur qui se montre délibérément grossier ou incorrect doit être exlu du jeu.

7. **Règles sur les contacts:**

Toutes fautes ..... 2 lancers francs

7.1 Règle générale:

Lorsqu'un contact se produit entre deux adversaires, il appartient à l'arbitre de déterminer la responsabilité du contact, de juger si le contact a été provoqué volontairement ou non, et de prendre les mesures qui conviennent.

7.2 L'arbitre tiendra pour responsable du contact entre deux adversaires le joueur qui sciemment a provoqué le contact ou qui, volontairement, n'a pas cherché à l'éviter.

7.3 Faute intentionnelle:

C'est une faute commise par un joueur ayant provoqué délibérément un contact avec un adversaire, dans le but de l'empêcher de jouer normalement.

Une faute commise sur un joueur en train de lancer au panier est toujours considérée comme une faute intentionnelle.

Sanction: Deux lancers-francs si ce joueur n'était pas en train de lancer au panier ou si ce joueur, en train de lancer au panier, n'a pas réussi son lancer.

Un lancer-franc est accordé si, au moment où la faute a été sifflée, le joueur agressé lançait au panier et a réussi son lancer.

C'est une faute flagrante, de caractère anti-sportif, quand elle est commise par un joueur sur un adversaire avec la volonté délibérée de le brutaliser. Expulsion.

8. **Faute personnelle:**

8.1 Fautes du défenseur:

L'obstruction, qui consiste à empêcher, au moyen de ses bras tendus, de ses hanches ou de ses genoux, la progression d'un joueur qui ne possède pas le ballon.

Tenir, qui consiste à restreindre la liberté de mouvement d'un adversaire.

Pousser, en particulier, provoquer un contact en s'approchant d'un adversaire par derrière.

Accrocher, qui consiste à entrer en contact d'une manière quelconque avec un adversaire pour tenter d'arrêter sa progression.

8.1.1 Sanction:

Deux lancers francs.

8.2 Fautes de l'attaquant:

La charge, qui est le contact causé par l'élan d'un joueur qui vient de lancer au panier et qui ne cherche pas à éviter un adversaire.

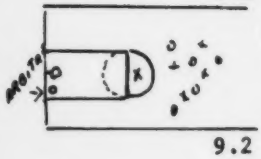
Le passage en force, qui consiste, pour un dribbleur, à entrer en contact avec un adversaire placé sur son chemin ou avec deux adversaires entre lesquels il tente de passer sans en avoir la place.

8.2.1 Sanction:

S'il y a panier, celui-ci est annulé, 2 lancers francs.

9. Lancer-franc:

9.1 Conditions d'exécution:



Le joueur se place derrière la ligne de lancer-franc et reçoit le ballon de l'arbitre. Tous les autres joueurs se placent à l'arrière du lanceur.

9.2 Fautes et sanctions:

Du lanceur: Aucun point ne peut être compté et la remise en jeu (touche) est faite par un adversaire.

D'un défenseur:
Le panier compte s'il est réussi; s'il est manqué, un nouvel essai est accordé au lanceur.

D'un coéquipier:
Le panier ne compte pas s'il est réussi; s'il est manqué, la remise en jeu (touche) est faite par un adversaire.

14. Signaux de l'arbitre:

1 **REPRISE DU TEMPS DE JEU**

- Mouvement de hacher avec la main ou le doigt.

2 **TEMPS MORT D'OFFICIELS**

- Main ouverte, face à la table.

3 **TEMPS MORT ACCORDE**

- Main et doigt en forme de T.

4 **REMPLACEMENT DE JOUEUR**

Avant-bras croisés

5 **ENTRE DEUX**

- Pouces en haut.

6 **VIOLATION, BALLON HORS-JEU**

a) signal de violation
b) indication de direction

7 **MARCHER**

- Rotation des poings.

8 **DRIBBLE IRREGULIER**

- Mouvement de taper.

9 **INFRACTION REGLE DES 3"**

- Doigts de côté.

10 **PANIER ANNULE**

- Mouvement de ciseaux.

11 **FAUTE PERSONNELLE**

- Poing fermé.

12 **FAUTE PERSONNELLE SANS LANCERS-FRANCS**

- Doigt pointé vers la ligne de touche.

13 **FAUTE PENALISEE PAR LANCERS-FRANCS**

Doigts pointés vers la ligne de lancers-francs

14 **FAUTE TECHNIQUE**

- Les deux mains ouvertes en forme de T.

15 **DOUBLE FAUTE**

- Agiter les poings.

16 **FAUTE INTENTIONNELLE**

- Prendre le poignet.

17 **TENIR**

- Saisir le poignet.

18 **PASSAGE EN FORCE**

Poing fermé frappant main ouverte

19 **POUSSER**

signal faute
- Imiter l'action de pousser.

20 **USAGE ILLEGAL DES MAINS**

signal faute
- Se frapper le poignet

21 **OBSTRUCTION**

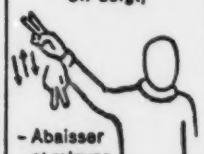
22 **FAUTE PAR EQUIPE EN CONTRÔLE**

SIGNAL APPROPRIE DE FAUTE SUIVI DU SIGNAL -OBSTRUCTION-

23 **DESIGNATION DU FAUTIF**

- A l'aide des doigts former le numéro du joueur.

24 **DEUX POINTS**
(Un point – Un doigt)



- Abaisser et relever par un mouvement du poignet.

25 **PENDANT LES LANCERS-FRANCS**

- Signal pour deux lancers.

26 **PENDANT LES LANCERS-FRANCS**

- Signal pour un lancer.

B A S K E T B A L L

Leçon: 28

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluer des connaissances théoriques chez l'élève.

2. OBJECTIFS SPECIFIQUES: 1) Répondre vrai ou faux
   2) Répondre à la question
   3) Encercler la bonne réponse.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE

   5.1 Technique enseignée
   - Nil

   5.2 Points techniques à surveiller
   - Nil

6. DEVELOPPEMENT:

   Evaluation basketball

A - VRAI ou FAUX

1. Lorsque tu fais un pivot, tu dois dribbler. ( )

2. Tenter une passe seulement quand votre coéquipier est en position favorable pour la recevoir. ( )

3. Ne dribblez pas s'il est possible de passer. ( )

4. Tu peux dribbler avec les deux mains sur le ballon. ( )

5. N'effectuez pas des passes trop longues si possible; la chance d'interception est très grande. ( )

6. Sur le côté défensif, tu peux rester plus que 3 secondes dans la clé. ( )

7. La passe de la poitrine est lancée d'une main seulement ( )

8. La priorité d'un joueur à la défensive est de garder le panier. ( )

9. Le basketball se joue entre deux équipes de six joueurs chacune. ( )

10. Le joueur qui dribble doit toujours garder la tête haute. ( )

B. - Encercler la bonne réponse

1. Pendant le lancer, le joueur devrait regarder:

   a) le panier

   b) le joueur défensif

   c) l'arbitre

2. Si on accroche un joueur au moment où il lance au panier, ce joueur se verra accorder:

   a) un lancer de punition

   b) deux lancers de punition

   c) un lancer d'un endroit choisi

C. - Répondre à la question

1. Nommer 3 sortes de passes:

   a) _____

   b) _____

   c) _____

2. Quand on arrête le dribble, on peut:

   a) _____ b) _____ c) _____

3. Combien de points pour:

   a) lancer direct _____

   b) lancer franc _____

4. Explique ce qui arrive dans les situations suivantes:

   a) le ballon est retenu par deux joueurs opposés

   _____

   b) le bras d'un joueur, dans l'action de lancer, est frappé par un adversaire _____

5. Quelle stratégie défensive peut-on employer pour arrêter l'adversaire?

   _____

   _____

6. Quand l'arbitre appelle-t-il un entre-deux? _____

   _____

7. Quand accordons-nous deux lancers de punition? _____

   _____

   _____

A - VRAI ou FAUX

1. Lorsque tu fais un pivot, tu dois dribbler. (F)

2. Tenter une passe seulement quand votre coéquipier est en position favorable pour la recevoir. (V)

3. Ne dribblez pas s'il est possible de passer. (V)

4. Tu peux dribbler avec les deux mains sur le ballon. (F)

5. N'effectuez pas des passes trop longues si possible; la chance d'interception est très grande. (V)

6. Sur le côté défensif, tu peux rester plus que 3 secondes dans la clé. (V)

7. La passe de la poitrine est lancée d'une main seulement. (F)

8. La priorité d'un joueur à la défensive est de garder le panier. (V)

9. Le basketball se joue entre deux équipes de six joueurs chacune. (F)

10. Le joueur qui dribble doit toujours garder la tête haute. (V)

B. - Encercler la bonne réponse

1. Pendant le lancer, le joueur devrait regarder :

   a) le panier

   b) le joueur défensif

   c) l'arbitre

2. Si on accroche un joueur au moment où il lance au panier, ce joueur se verra accorder:

   a) un lancer de punition

   b) deux lancers de punition

   c) un lancer d'un endroit choisi

C. - Répondre à la question

1. Nommer 3 sortes de passes:

   a) passe poitrine

   b) passe baseball (bras cassé)

   c) passe rebond ou passe par-dessus la tête

2. Quand on arrête le dribble, on peut:

   a) faire une passe b) lancer au panier c) pivoter

3. Combien de points pour:

   a) lancer direct 2 points

   b) lancer franc 1 point

4. Explique ce qui arrive dans les situations suivantes:

   a) le ballon est retenu par deux joueurs opposés

   un entre-deux

   b) le bras d'un joueur, dans l'action de lancer, est frappé par un adversaire deux lancers de punition

5. Quelle stratégie défensive peut-on employer pour arrêter l'adversaire?

   défensive de zone 2-1-2

6. Quand l'arbitre appelle-t-il un entre-deux? commencer la partie

   ou ballon retenu par 2 joueurs opposés

   ou 2 joueurs opposés poussent le ballon à l'extérieur du jeu

7. Quand accordons-nous deux lancers de punition?

   Quand un joueur est accroché pendant son lancer

VOLLEYBALL

VOLLEY-BALL

Leçon: 29

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la touche au-dessus du filet à une hauteur de 2m 10.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un filet, un ballon par élève.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

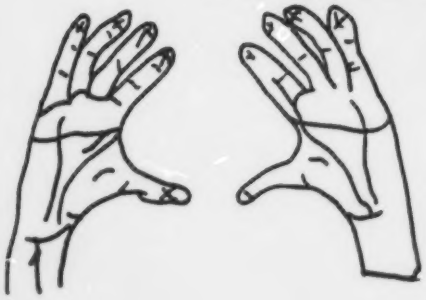
5.1 Technique enseignée:

5.1.1 La touche

- passes avant, arrière.

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 La touche du ballon



- le bout des doigts touche le ballon; les poignets sont relaxés; les yeux suivent le ballon; frapper le ballon vers le haut.

5.2.2 déplacement rapide du corps sous le ballon
pieds légèrement écartés et genoux à demi-fléchis.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

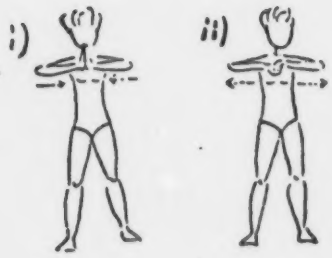
b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) push up sur le bout des doigts

f) la presse



position: debout, les pieds légèrement écartés, les bras repliés à la hauteur des épaules

(i) les paumes des mains sont appuyées l'une sur l'autre

(ii) les bouts des doigts sont entrelacés.

mouvement:

(i) - exercer une pression continue des paumes des mains pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois
- exercer une pression continue du bout des doigts

(ii) - exercer une traction continue du bout des doigts pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois.

g) élévation du bassin sur le bout des doigts

h) push up au mur sur bout des doigts

1- bras tendus 2- bras pliés

N.B. les pieds sont toujours à la même place

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 La touche contre un mur

- exécuter 10 touches consécutivement.

6.2.2 Exécuter la touche en étant seul

- garder le ballon en l'air 10 fois et plus

6.2.3 En groupes de six et en cercles

- le chef du groupe lance le ballon dans les airs, les autres membres de l'équipe gardent le ballon en l'air en se servant de la touche.
- si le ballon touche le sol, est retenu ou frappé deux fois de suite par la même personne, on recommence.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A genoux, bras obliques en haut. Relâcher la musculature de la partie supérieure du corps.

VOLLEY-BALL

Leçon: 30

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter une manchette à une hauteur minimale de 2m 10.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un filet, un ballon par élève

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE

   5.1 Technique enseignée:

      5.1.1 la manchette

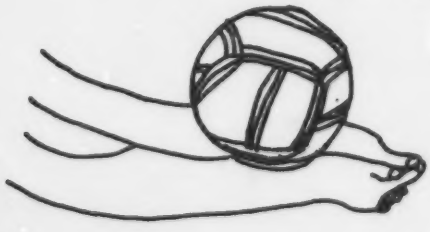
   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 le déplacement rapide du corps vers le ballon, les pieds légèrement écartés et les genoux à demi-fléchis

      5.2.2 les yeux suivent le ballon.

      5.2.3 les bras tendus vers le bas, les mains réunies tirées vers le bas pour mieux souder les coudes

      5.2.4 le contact avec le ballon s'effectue sur les avant-bras.



6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

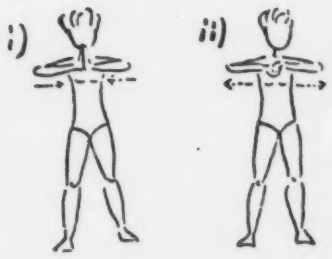
b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) push up sur le bout des doigts

f) la presse



position: debout, les pieds légèrement écartés, les bras repliés à la hauteur des épaules

(i) les paumes des mains sont appuyées l'une sur l'autre

(ii) les bouts des doigts sont entrelacés.

mouvement:

(i) - exercer une pression continue des paumes des mains pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois
- exercer une pression continue du bout des doigts

(ii) - exercer une traction continue du bout des doigts pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois.

g) élévation du bassin sur le bout des doigts

h) push up au mur sur bout des doigts

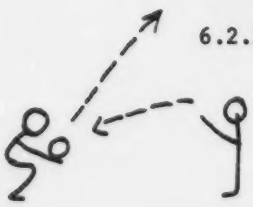
1- bras tendus 2- bras pliés

N.B. les pieds sont toujours à la même place

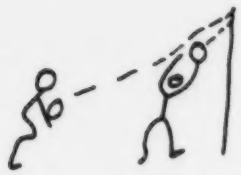
6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 revoir la touche

6.2.2 en groupes de 2, placés à une distance de 5m l'un de l'autre, un lance le ballon et l'autre le retourne en manchette - tantôt long, tantôt court



6.2.3 en groupes de 2 - faire une manchette et laisser le ballon, bondir; recommencer une autre manchette...



6.2.4 seul, exécuter une manchette contre le mur puis le reprendre en touche. Recommencer...

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A la station debout. Relâcher les muscles de la partie supérieure du corps.

VOLLEY-BALL

Leçon: 31

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant a développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le service au-dessus d'un filet placé à une hauteur de 2 m 10.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un filet, un ballon par deux élèves.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

5.1.1 le service par en dessous

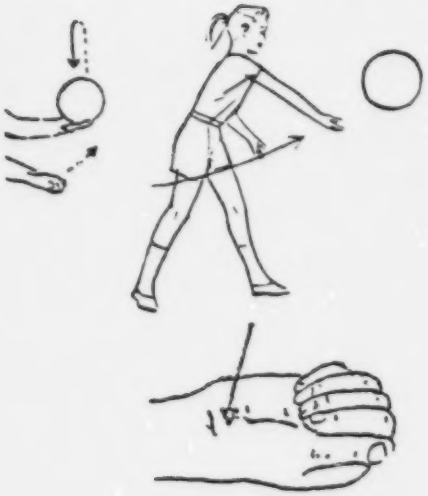
a) soucoupe
b) poing fermé

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Position du serveur

Le joueur est en station légèrement fléchie, oblique avant (la jambe gauche avancée si c'est un droitier). Le ballon est tenu de la main gauche tandis que le bras droit est légèrement en arrière, le poignet bloqué.

5.2.2 Frappe du ballon



Le bras qui frappe est tendu vers l'arrière, il effectue un mouvement vers l'avant (la pendule) et la main frappe la surface antéro-postérieure du ballon à la hauteur de la ceinture. Le tronc se redresse permettant ainsi au serveur de poursuivre son action et de reprendre sa place au jeu.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

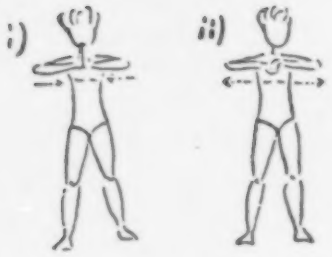
b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) push up sur le bout des doigts

f) la presse



position: debout, les pieds légèrement écartés, les bras repliés à la hauteur des épaules

(i) les paumes des mains sont appuyées l'une sur l'autre

(ii) les bouts des doigts sont entrelacés.

mouvement:

(i) - exercer une pression continue des paumes des mains pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois
- exercer une pression continue du bout des doigts

(ii) - exercer une traction continue du bout des doigts pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois.

g) élévation du bassin sur le bout des doigts

h) push up au mur sur bout des doigts

1- bras tendus 2- bras pliés

N.B. les pieds sont toujours à la même place

6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 revoir la touche et la manchette en groupe de 6 à 9

6.2.2 en groupes de deux, pratiquer le service au-dessus des filets.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A la station debout, les bras en position latérale.

VOLLEY-BALL

Leçon: 32

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de volley-ball selon les règlements établis et avec la rotation des joueurs.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un filet et un ballon

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

      5.1.1 rotation des joueurs

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 La manchette

      5.2.2 La touche

      5.2.3 Rotation des joueurs

      5.2.4 Position du serveur

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train:

         Nil

      6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

         a) rotation du cou
            - gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

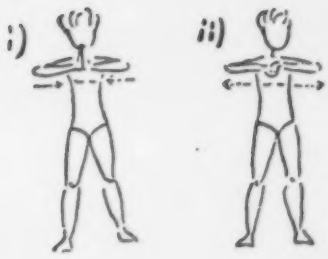
         b) rotation des épaules
            - tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) push up sur le bout des doigts

f) la presse



position: debout, les pieds légèrement écartés, les bras repliés à la hauteur des épaules

(i) les paumes des mains sont appuyées l'une sur l'autre

(ii) les bouts des doigts sont entrelacés.

mouvement:

(i) - exercer une pression continue des paumes des mains pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois
- exercer une pression continue du bout des doigts

(ii) - exercer une traction continue du bout des doigts pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois.

g) élévation du bassin sur le bout des doigts

h) push up au mur sur bout des doigts

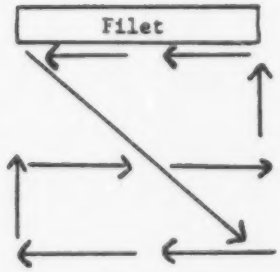
1- bras tendus 2- bras pliés

N.B. les pieds sont toujours à la même place

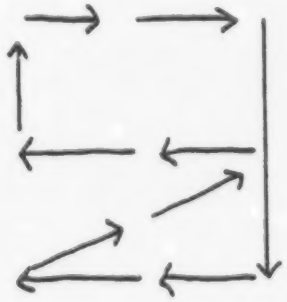
6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 Rotation - au signal, les élèves se déplacent d'une position dans le sens des flèches, selon les diagrammes A - B.

A.



B.



6.2.2 Revoir la touche, manchette et service.

6.2.3 Jeu de volley-ball

- voir règlements p. 167.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A genoux, bras obliques en haut. Relâcher la musculature de la partie supérieure du corps.

VOLLEY-BALL

Leçons: 33 et 34

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer le jeu de volley-ball selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif

4. MATERIEL NECESSAIRE: un filet et un ballon

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 La manchette

      5.2.2 La touche

      5.2.3 La Rotation des joueurs

      5.2.4 La Position du serveur

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train:

         Nil

      6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

         a) rotation du cou
            - gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

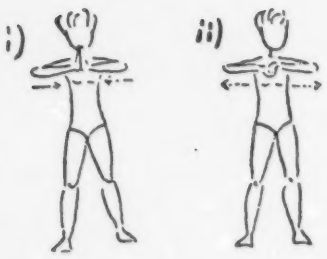
b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles

c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) push up sur le bout des doigts

f) la presse



position: debout, les pieds légèrement écartés, les bras repliés à la hauteur des épaules

(i) les paumes des mains sont appuyées l'une sur l'autre

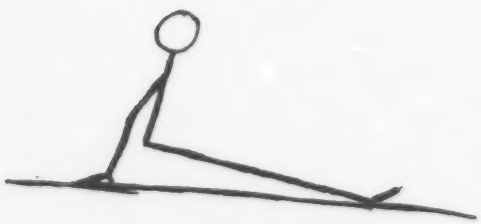
(ii) les bouts des doigts sont entrelacés.

mouvement:

(i) - exercer une pression continue des paumes des mains pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois
- exercer une pression continue du bout des doigts

(ii) - exercer une traction continue du bout des doigts pendant 10 secondes
- relâcher puis répéter 6 fois.

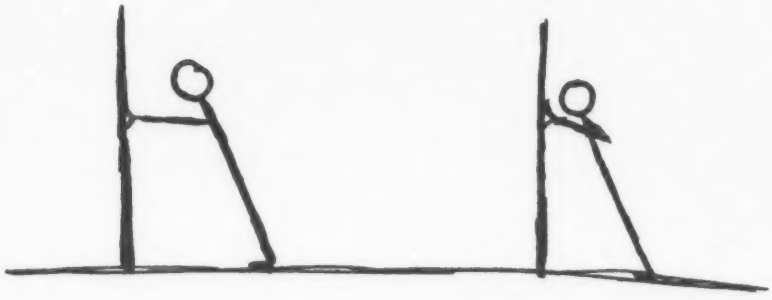
g) élévation du bassin sur le bout des doigts



h) push up au mur sur bout des doigts

1- bras tendus 2- bras pliés

N.B. les pieds sont toujours à la même place



6.2 Educatifs: (24 minutes)

6.2.1 Jeu de volley-ball

- voir règlements p. 167

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

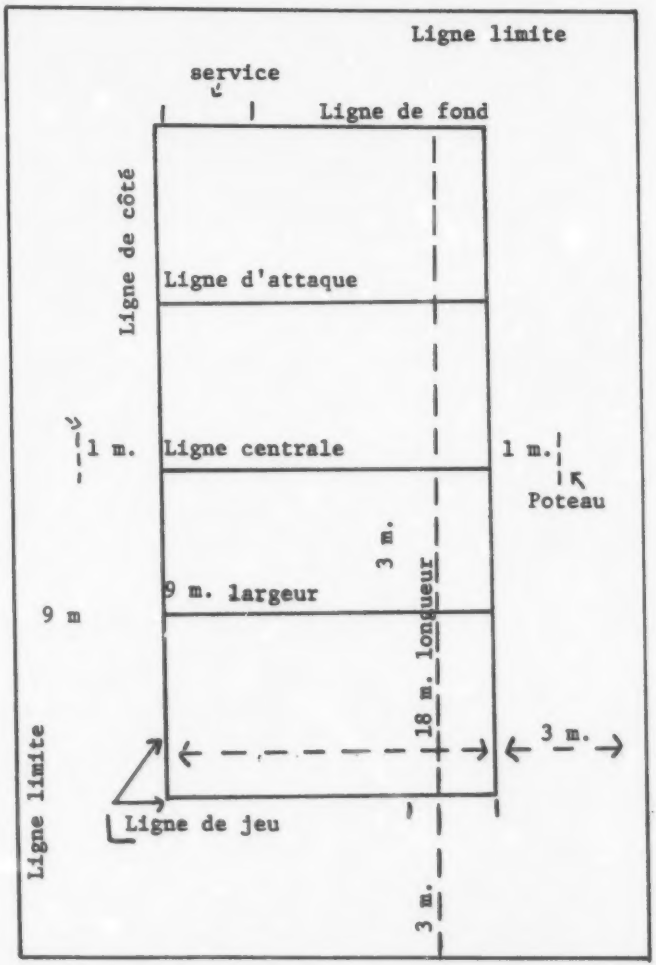
A genoux, bras obliques en haut. Relâcher la musculature de la partie supérieure du corps.

VOLLEY-BALL

Règlements

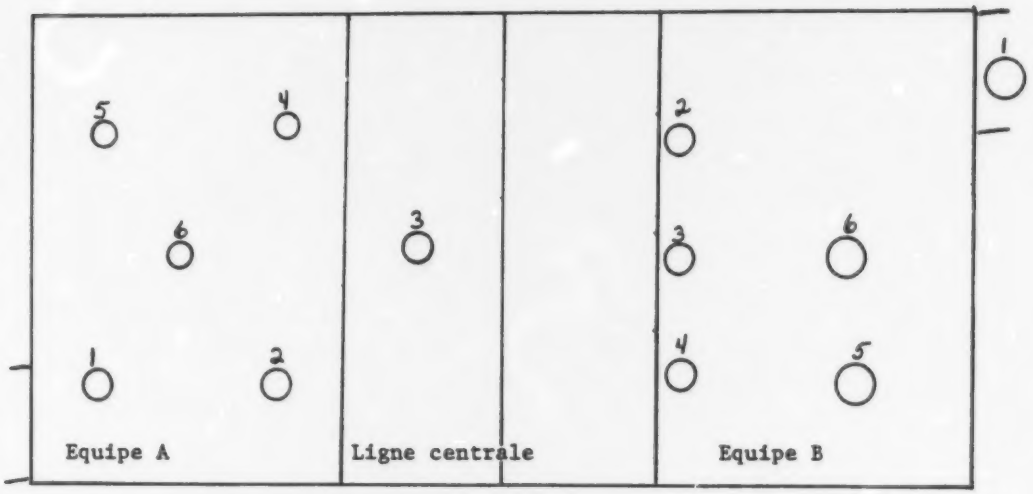
1. **Terrain**

   - Longueur: 15 mètres; largeur: 10 mètres.
   - Une ligne transversale divise le terrain en deux parties égales.

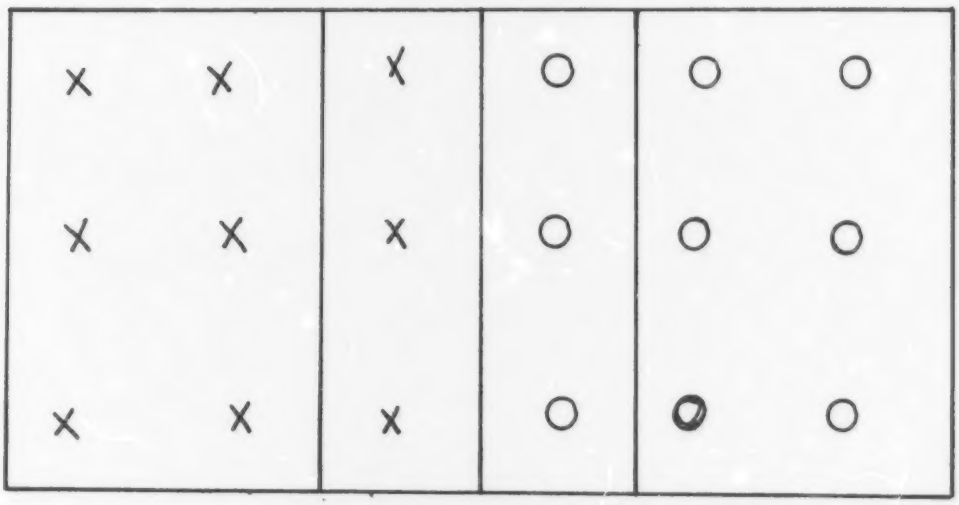


2. Positions des joueurs - début de la partie

lorsqu'on joue 6 vs 6



lorsqu'on joue 9 vs 9



3. Filet

- Longueur: 11 mètres; largeur, 1 mètre.
- Le filet doit être tendu solidement; la partie supérieure sera à 2 mètres 10.

4. But du jeu

- Il s'agit d'empêcher le ballon de toucher le sol dans son propre terrain et d'essayer de retourner le ballon en le frappant dans la direction du camp adverse de telle sorte qu'il passe au-dessus du filet.

5. Joueurs

- Deux équipes, une de chaque côté du filet.

- Une équipe se compose de 6 ou 9 joueurs réguliers.
  On peut aligner un certain nombre de substituts (jusqu'à 3 habituellement). Avec la permission de l'arbitre, un substitut pourra remplacer un joueur au moment où il y aura un arrêt de jeu. De plus, il devra prendre la position du joueur qu'il remplace pour ne pas changer l'ordre de l'équipe.

6. Service

- Le jeu commence par le service. Le sort détermine l'équipe qui servira la première.

- Le serveur (arrière droite) se tient les deux pieds en arrière de la ligne de fond de son équipe à n'importe quel endroit pourvu qu'il reste dans les limites du prolongement des lignes de côté. Au moment du service, le serveur doit avoir au moins un pied sur le sol. Il doit lancer son ballon légèrement dans les airs avant de le frapper par en-dessous ou par-dessus, la main fermée ou la main ouverte.

- Le même joueur garde le service tant que son équipe ne manque pas.

- Le ballon ne doit pas toucher le filet en passant; si le cas se présente, le service est perdu et passe à l'adversaire.

7. Jeu au filet

- Pendant le jeu, un ballon peut toucher au filet pourvu qu'il tombe dans les limites du terrain. De plus, on a le droit de prendre le retour lorsque le ballon bondit dans le filet.

8. Jeu simultané

- Si deux joueurs de la même équipe frappent le ballon simultanément, on ne compte qu'une touche.

- Si, au filet, deux joueurs adversaires frappent le ballon simultanément, on ne compte pas la touche et le joueur qui voit le ballon tomber de son côté peut continuer le jeu.

9. Limites du jeu

- Un joueur ne commet aucune faute s'il touche à la ligne centrale; pour qu'il y ait faute, il faut qu'il touche le sol de l'autre côté de la ligne.

- Un ballon qui tombe sur la ligne limitant le terrain est considéré comme bon.

- On doit toujours laisser le ballon tomber sur le sol avant de le saisir même si l'on est certain que ce ballon est en dehors des limites.

10. Arrêt du jeu

- Le capitaine de son équipe peut demander à l'arbitre d'arrêter le jeu lorsque le ballon n'est plus en mouvement. Les arrêts de jeu (time out) pour substitution de joueurs ne comptent pas pourvu que cette substitution soit faite en dedans d'une minute.

- Les arrêts de jeu pour repos sont limités à deux par équipe et le jeu doit reprendre en dedans d'une minute exactement du point d'arrêt et le ballon est mis en jeu par l'équipe qui avait pris possession du ballon avant l'arrêt du jeu.

11. Points

- Seulement si le côté servant peut compter des points

- Si le côté servant manque son service, l'équipe adverse gagne le service sans pour cela compter de point.

- En principe, l'équipe qui a le service ne peut donc que perdre son service ou gagner un point; l'équipe qui reçoit le service ne peut que gagner le service ou permettre à l'équipe adverse de compter un point.

- Les points se comptent un par un. La partie est toujours de 15 points avec une marge de 2 points au moins.

12. Jeu

- Après le service, les joueurs du côté opposé essaient de conserver le ballon dans les airs et de le retourner en le frappant par-dessus le filet. Le jeu se continue de part et d'autre jusqu'à ce que le ballon touche le sol ou ne traverse pas le filet. Chaque équipe a droit à deux passes avant de retourner le ballon, c'est-à-dire que trois joueurs peuvent y toucher.

- Le ballon peut être frappé par toutes les parties du corps et haut de la ceinture; il va sans dire que le jeu se fait surtout avec les deux mains placées de telle sorte que les deux pouces soient à l'intérieur.

13. Position de joueurs

a) "Au moment du service"

- Chacun des joueurs de l'équipe qui reçoit le service doit occuper son rectangle respectif; pour l'équipe qui a le service, les joueurs d'en avant doivent rester en avant; les joueurs d'en arrière cependant, ne sont pas tenus à leur rectangle de telle sorte qu'ils peuvent se grouper pour former un écran afin de déjouer l'adversaire. Les bras ne doivent pas être levés plus haut que les épaules.

b) "Pendant le jeu"

- Il est permis aux joueurs de changer momentanément de position: cependant les joueurs occupant la ligne arrière n'ont jamais le droit de venir près du filet pour masser ou pour bloquer le ballon; seuls les joueurs de la ligne avant, au moment du service, peuvent masser ou bloquer.

14. Rotation

- Chaque joueur de chacune des équipes doit jouer à toutes les positions. Quand une équipe gagne le service, tous les joueurs avancent d'un rang dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Les joueurs de l'équipe qui reçoit le premier service doivent exécuter cette rotation lorsqu'ils gagnent le service.

VOLLEY-BALL

Leçon: 35

1. OBJECTIF GENERALE: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Indiquer si les assertions données sont vraies ou fausses. Indiquer les décisions de l'arbitre en utilisant le symbole approprié.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: un crayon, une gomme à effacer, une feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   Nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - touche
   - manchette
   - service

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train:

   Nil

   6.1.2 Développement musculaire:

   Nil

6.2 Educatifs: (48 minutes)

Evaluation pratique et/ou théorique

6.2.1 Exécuter 10 volleys consécutifs dans les airs ou au mur

6.2.2 Exécuter 10 manchettes consécutives dans les airs ou au mur

6.2.3 Exécuter 5 services

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Détente totale.

VOLLEY-BALL

Leçon: 36

1. OBJECTIF GENERALE: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Indiquer si les assertions données sont vraies ou fausses. Indiquer les décisions de l'arbitre en utilisant le symbole approprié.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: un crayon, une gomme à effacer, une feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   5.2 Point technique à surveiller:

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train:

         - nil

      6.1.2 Développement musculaire:

         - nil

   6.2 Educatifs: (48 minutes)

      Test Volley-ball.

NOM: _____ DATE: _____

CLASSE: _____

VOLLEY-BALL

1. VRAI ou FAUX

_____ a) Seul l'équipe qui sert peut faire un point.

_____ b) Une joute pourrait se terminer avec un pointage tel que 28-26.

_____ c) Un ballon qui touche le plafond est considéré comme une interférence et est resservi.

_____ d) Un joueur peut frapper le ballon deux fois de suite.

_____ e) Le volley-ball se joue avec 6 joueurs par équipe.

_____ f) Chaque équipe a droit à trois volleys avant de retourner le ballon par-dessus le filet.

_____ g) Un ballon qui est frappé dans le filet peut être joué.

_____ h) Si l'équipe "A" perd le service, l'équipe "B" compte un point.

_____ i) L'équipe "A" a 15 points et l'équipe "B" a 14 points. L'équipe "A" gagne la partie.

_____ j) La rotation se fait chaque fois qu'une équipe reprend possession du ballon.

_____ k) Le service est une action par laquelle le ballon est mis au jeu par le joueur de l'arrière gauche.

2. Indique la décision de l'arbitre dans les situations suivantes:

SYMBOLES - P - point
PS - perte de service
L - légal - jeu continue
R - reprend le service

_____ a). Lors du service, le ballon touche le haut du filet et tombe dans la zone adverse.

_____ b) Le service frappe le plafond.

_____ c) L'équipe recevante frappe le ballon quatre fois.

_____ d) En sautant pour le ballon, un joueur touche le filet en même temps qu'un joueur adverse.

_____ e) Un joueur de l'équipe qui reçoit frappe le ballon avec son poignet et le ballon bondit sur sa poitrine et traverse le filet.

_____ f) Le serveur touche la ligne de service en frappant le ballon. Le ballon traverse le filet. L'adversaire manque le ballon.

_____ g) En retournant le service, un joueur joue de façon à ce que le ballon touche au-dessus du filet et traverse de l'autre côté.

_____ h) Le serveur frappe le ballon par-dessus le filet et en dehors du jeu, mais un adversaire court à l'extérieur du jeu, attrape le ballon et crie "en dehors".

3. Nomme trois points importants pour un volley-haut.

1) _____

2) _____

3) _____

NOM: _____ DATE: _____

CLASSE: _____

VOLLEY-BALL

1. VRAI ou FAUX

VRAI a) Seul l'équipe qui sert peut faire un point.

VRAI b) Une joute pourrait se terminer avec un pointage tel que 28-26.

FAUX c) Un ballon qui touche le plafond est considéré comme une interférence et est resservi.

FAUX d) Un joueur peut frapper le ballon deux fois de suite.

FAUX e) Le volley-ball se joue avec 6 joueurs par équipe.

VRAI f) Chaque équipe a droit à trois volleys avant de retourner le ballon par-dessus le filet.

VRAI g) Un ballon qui est frappé dans le filet peut être joué.

FAUX h) Si l'équipe "A" perd le service, l'équipe "B" compte un point.

FAUX i) L'équipe "A" a 15 points et l'équipe "B" a 14 points. L'équipe "A" gagne la partie.

VRAI j) La rotation se fait chaque fois qu'une équipe reprend possession du ballon.

FAUX k) Le service est une action par laquelle le ballon est mis au jeu par le joueur de l'arrière gauche.

2. Indique la décision de l'arbitre dans les situations suivantes:

SYMBOLES - P - point
PS - perte de service
L - légal - jeu continue
R - reprend le service

PS a) Lors du service, le ballon touche le haut du filet et tombe dans la zone adverse.

PS b) Le service frappe le plafond.

P c) L'équipe recevante frappe le ballon quatre fois.

L d) En sautant pour le ballon, un joueur touche le filet en même temps qu'un joueur adverse.

P e) Un joueur de l'équipe qui reçoit frappe le ballon avec son poignet et le ballon bondit sur sa poitrine et traverse le filet.

PS f) Le serveur touche la ligne de service en frappant le ballon. Le ballon traverse le filet. L'adversaire manque le ballon.

L g) En retournant le service, un joueur joue de façon à ce que le ballon touche au-dessus du filet et traverse de l'autre côté.

P h) Le serveur frappe le ballon par-dessus le filet et en dehors du jeu, mais un adversaire court à l'extérieur du jeu, attrape le ballon et crie "en dehors".

3. Nomme trois points importants pour un volley-haut.

1) la touche

2) le corps en dessous du ballon

3) les genoux à demi-fléchis

BALLE - MOLLE

BALLE-MOLLE

Leçon: 37

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Attraper et récupérer une balle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: balles et buts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: Attraper et récuperer une balle.

   5.2 Points techniques à surveiller:

Attraper une balle

- toujours utiliser les deux mains aussi souvent que possible
- les doigts sont pointés vers le ciel lorsque la balle doit être attrapée plus haut que la taille
- les doigts sont pointés vers le sol lorsque la balle doit être attrapée plus bas que la taille
- regarder la balle jusqu'à ce que celle-ci soit dans les mains
- fermer les mains sur la balle.

Récupérer une balle roulante

- suivre la balle des yeux jusqu'à ce qu'elle soit dans les mains
- les doigts sont pointés vers le sol
- garder le corps derrière la balle; se servir du corps comme un écran
- Le corps est légèrement incliné vers l'avant avec le pied opposé au bras lanceur en avant

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

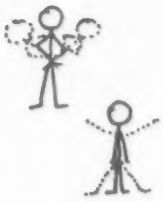
6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles



c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

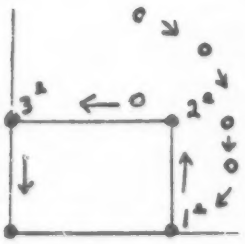
6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 En groupes de 2, distancé de 5 mètres l'un de l'autre, les élèves s'échangent la balle en la lançant et en la roulant.

6.2.2 Formation en T

Le chef roule la balle vers les autres et ceux-ci la récupèrent et la lui remet. On change de chef après que chaque joueur a récupéré la balle une fois.

6.2.3 Deux équipes:



- l'équipe au champ doit récupérer la balle et doit la faire circuler autour des buts le plus vite possible dans l'ordre suivant: 1er, 2e, 3e, marbre. L'équipe offensive lance la balle n'importe où à l'intérieur des limites du jeu et court le circuit sans arrêter. Le coureur marque un point s'il revient au marbre avant la balle. Après chaque jeu, on change la position des joueurs au champ ceci afin de permettre à tout le monde de jouer à diverses positions.

6.2.4 Jeu de balle-molle

(3 lancers)

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A genoux, bras obliques en haut. Relâcher la musculature de la partie supérieure du corps.

BALLE-MOLLE

Leçon: 38

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Lancer une balle par dessus et par en dessous.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe

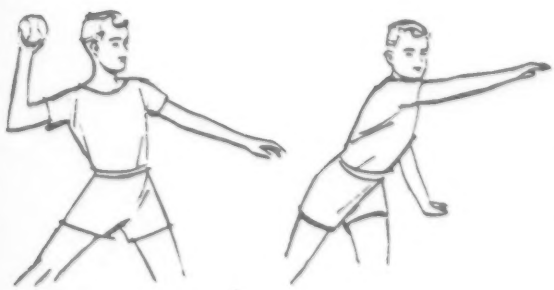
4. MATERIEL NECESSAIRE: bâtons, balles, buts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: Lancer une balle par-dessus et par en dessous.

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 lancer par-dessus



- la main est ramenée près de la tête, le plus en arrière possible
- exécuter une extension complète du bras lanceur
- regarder la cible (poitrine du partenaire)
- le corps suit le mouvement
- transférer le poids du corps de la jambe arrière à la jambe avant
- le pied opposé au bras lanceur est placé en avant pendant l'exécution du mouvement

   5.2.2 lancer par-dessous

- regarder la cible
- la main droite/gauche est ramenée derrière le corps; le poids est sur le pied du même côté que le bras lanceur
- avancer d'un pas sur le pied opposé
- balancer la main tenant la balle; le bras est souple et assez droit
- le corps suit le mouvement.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

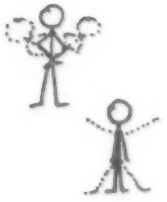
6.1.1 Mise en train:

Nil

6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

a) rotation du cou
- gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

b) rotation des épaules
- tronc - genoux - chevilles



c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

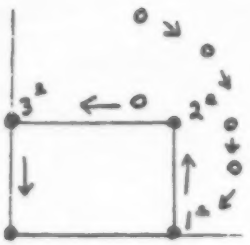
6.2 Educatifs: (38 minutes)

6.2.1 En groupes de 2, distancé de 5 mètres l'un de l'autre, les élèves s'échangent la balle en la lançant et en la roulant.

6.2.2 Formation en T

Le chef roule la balle vers les autres et ceux-ci la récupèrent et la lui remet. On change de chef après que chaque joueur a récupéré la balle une fois.

6.2.3 Deux équipes:



- l'équipe au champ doit récupérer la balle et doit la faire circuler autour des buts le plus vite possible dans l'ordre suivant: 1er, 2e, 3e, marbre. L'équipe offensive lance la balle n'importe où à l'intérieur des limites du jeu et court le circuit sans arrêter. Le coureur marque un point s'il revient au marbre avant la balle. Après chaque jeu, on change la position des joueurs au champ ceci afin de permettre à tout le monde de jouer à diverses positions.

6.2.4 Jeu de balle-molle

(3 lancers)

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A la station écartée. Relâcher les muscles des membres supérieurs par une légère rotation du tronc.

BALLE-MOLLE

Leçon: 39

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer à la balle-molle selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâtons, balles, gants, masque

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: Nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 Attraper et récupérer une balle

      5.2.2 Lancer par-dessus et par-dessous

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

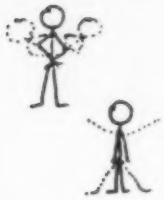
      6.1.1 Mise en train:

         Nil

      6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

         a) rotation du cou
            - gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

         b) rotation des épaules
            - tronc - genoux - chevilles



c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

Jeu de balle-molle avec les règlements p. 190.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

A la station debout. Relâcher alternativement les muscles des jambes.

BALLE-MOLLE

Leçon: 40

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer à la balle-molle selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâton, masque, balles, buts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: Nil

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 Attraper et récupérer une balle

      5.2.2 Lancer par-dessus et par-dessous.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

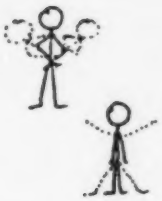
      6.1.1 Mise en train:

         Nil

      6.1.2 Développement musculaire: (10 minutes)

         a) rotation du cou
            - gauche - droite - avant - arrière - épaule à épaule

         b) rotation des épaules
            - tronc - genoux - chevilles



c) flexion latérale
- droite - gauche

d) saut en étoile

e) jambes en écart "push-up"

f) étirement des hanches et des jambes
- en appui sur les pieds

- en appui sur le talon

g) le limace
- pieds bien à plat avancer les mains au sol sans plier les genoux et revenir en position au départ

h) course de 3 minutes
- à l'intérieur - course sur place
- à l'extérieur - course d'endurance et à relais

6.2 Educatifs: (38 minutes)

Jouer le jeu de balle-molle selon les règlements établis. p. 190.

6.3 Retour au calme: (2 minutes)

Jouer au mort.
Détente totale en position coucher dorsal.

Règlements modifiés à la balle-molle trois lancers

1. Dimension du terrain - voir figure 1 p.192.

2. Position des joueurs - voir figure 2 p.193 (adapter selon le nombre d'élèves dans la classe)

3. Lanceur - 3.1 - Le lanceur est membre de l'équipe qui est au champ. Le lancer est fait par en dessous.
   3.2 - Le lanceur peut être remplacé à tout moment.

4. Retrait du frappeur

   4.1 - Après 3 prises sur élan ou 3 lancers, le frappeur est retiré. Il a droit à 3 lancers seulement mais il doit frapper la balle pour se rendre au but.

   4.2 - Si une balle frappée est attrapée sans toucher le sol, le frappeur est retiré.

   4.3 - Si la balle se rend au 1er but avant le frappeur, celui-ci est retiré.

   4.4 - Un frappeur qui atteint les buts ne peut courir que lorsque la balle est frappée.

   4.5 - Sur une balle fausse, si le receveur attrape la balle avant qu'elle touche le sol, le frappeur est retiré.

   4.6 - Il est défendu de lancer le bâton lors du frapper. Le frappeur est retiré si ce geste est posé.

5. Retrait du coureur

   5.1 - S'il est touché par un adversaire avec la balle alors qu'il n'est pas sur le but.

   5.2 - S'il laisse le but avant que la balle lancée ait été frappée.

   5.3 - S'il nuit volontairement à un joueur qui est en mesure d'attraper la balle soit en le frappant ou en courant devant lui.

   5.4 - Lorsqu'une balle frappée le touche.

   5.5 - Si un joueur en possession de la balle touche avant lui un des buts alors qu'il est obligé de courir.
   ex: lorsqu'il est au premier but et la balle est frappée, il doit courir au deuxième but puisque le frappeur vient prendre sa place au premier.

6. Balle fausse

6.1 - Une balle frappée est fausse si elle tombe en dehors des limites du terrain de jeu (champ extérieur) ou si elle roule en dehors des limites du terrain de jeu (champ intérieur)
(Voir le schema figure 1 en p. 192)

7. Après le 3e retrait, l'équipe au bâton va au champ, l'équipe au champ vient au bâton, ou toute l'équipe frappe ensuite on effectue le changement.

8. Point - un point est compté lorsqu'un joueur revient au marbre après avoir parcouru les 3 buts sans avoir été retiré.

1. DIMENSION DU TERRAIN DE JEU

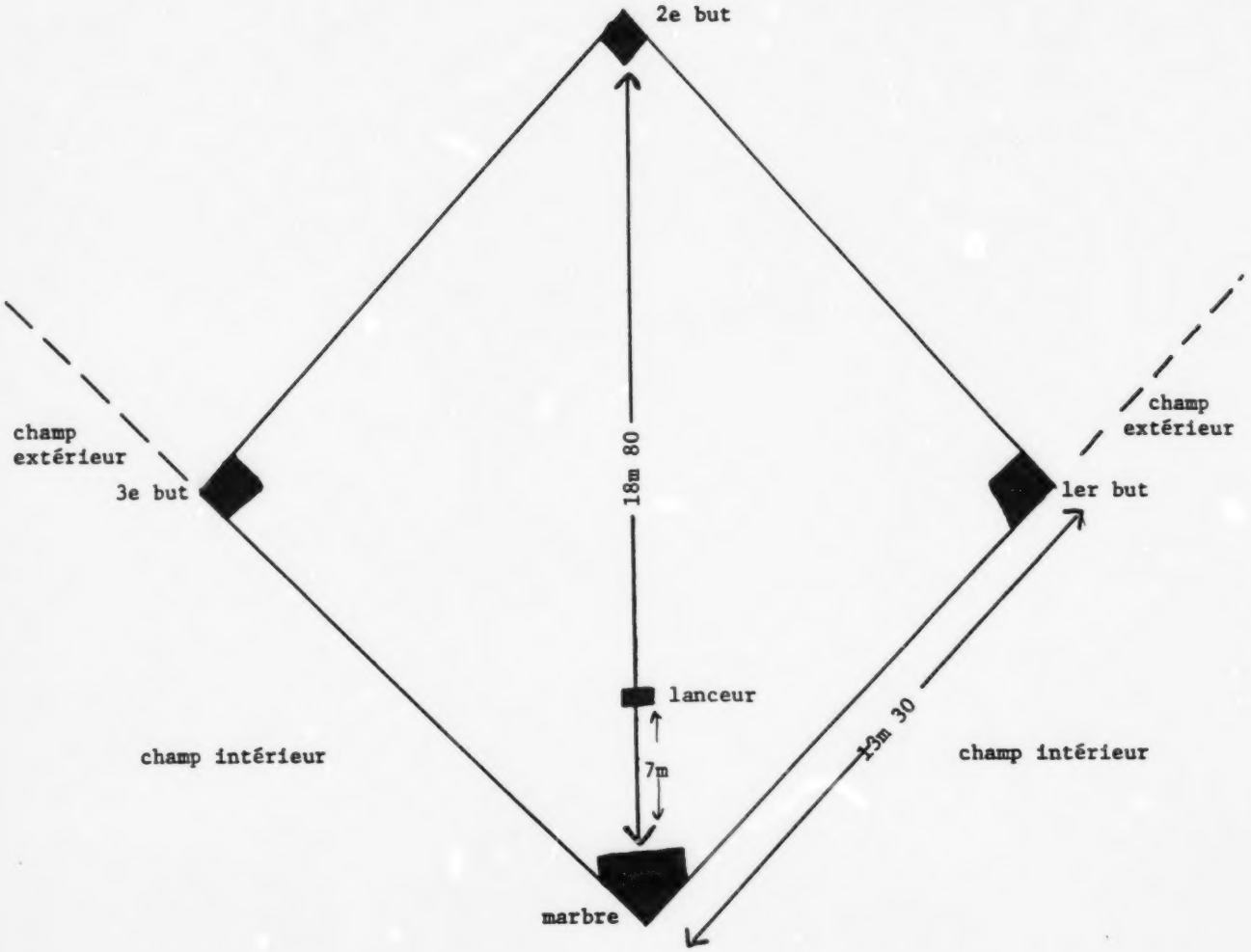


figure 1

2. POSITION DES JOUEURS

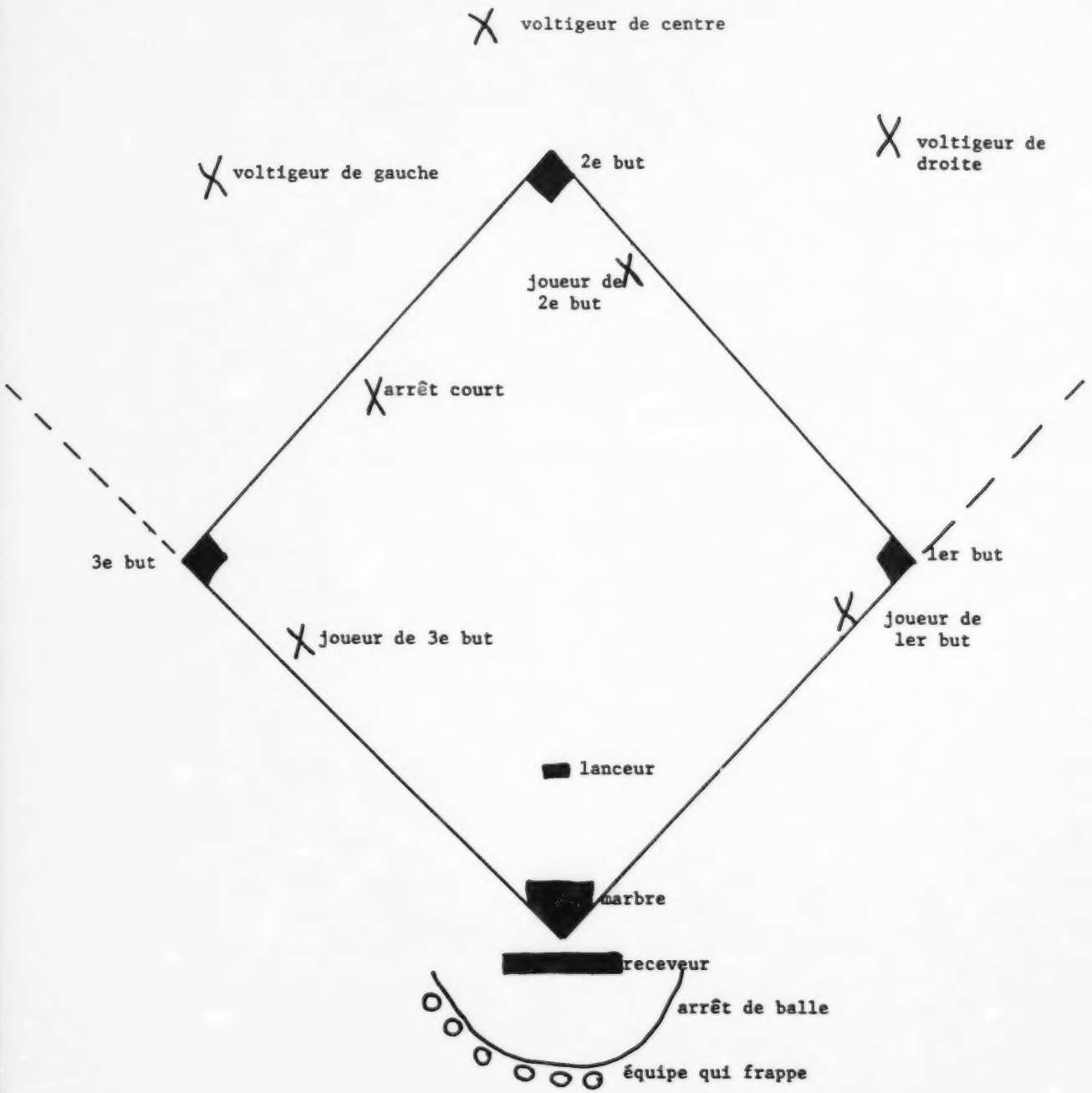


figure 2

TEST

BALLE-MOLLE

1. Après 3 prises sur élan, le frappeur est _____.
   Après _____ retraits, l'équipe au bâton va au champ.

2. Le joueur derrière le marbre s'appelle le _____.

3. Si un joueur en possession de la balle touche au _____
   avant le coureur, celui-ci est _____.

4. Une balle frappée est _____ si elle tombe à l'extérieur
   des limites marquées par le premier et le troisième but.

5. Un _____ est compté lorsqu'un joueur revient au marbre
   après avoir parcouru les _____ buts sans avoir été _____.

6. Le lanceur doit lancer par _____.

VRAI OU FAUX

7. Un joueur est retiré s'il est touché par la balle alors qu'il n'est pas
   sur son but. _____

8. Si une balle est attrapée sans toucher le sol, le frappeur est
   retiré. _____

9. Lors d'un coup frappé, un coureur au 1er but peut se rendre au 3e but
   sans passer par le 2e but. _____

10. Lorsqu'il y a balle fausse, si le receveur attrape la balle avant qu'elle
    ne touche le sol, le frappeur est sauf. _____

11. Un joueur peut courir d'un but à l'autre sans attendre que le lanceur
    ait lancé la balle. _____

TEST

BALLE-MOLLE

1. Après 3 prises sur élan, le frappeur est ___retiré___ .
   Après ___3___ retraits, l'équipe au bâton va au champ.

2. Le joueur derrière le marbre s'appelle le ___receveur___.

3. Si un joueur en possession de la balle touche au ___premier but___
   avant le coureur, celui-ci est retiré.

4. Une balle frappée est fausse si elle tombe à l'extérieur des limites
   marquées par le premier et le troisième but.

5. Un point est compté lorsqu'un joueur revient au marbre après avoir parcouru
   les 3 buts sans avoir été retiré.

6. Le lanceur doit lancer par-dessous.

VRAI OU FAUX

7. Un joueur est retiré s'il est touché par la balle alors qu'il n'est pas sur
   son but. VRAI

8. Si une balle est attrapée sans toucher le sol, le frappeur est retiré. VRAI

9. Lors d'un coup frappé, un coureur au 1er but peut se rendre au 3e but
   sans passer par le 2e but. FAUX

10. Lorsqu'il y a balle fausse, si le receveur attrape la balle avant qu'elle
    ne touche le sol, le frappeur est sauf. FAUX

11. Un joueur peut courir d'un but à l'autre sans attendre que le lanceur
    ait lancé la balle. FAUX

ORIENTATION

ORIENTATION

Leçon: 41

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer son sens de direction.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Identifier les parties d'une boussole.
   Identifier les points cardinaux.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle

4. MATERIEL NECESSAIRE: une boussole par élève

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   5.1.1 identification des parties d'une boussole et leurs fonctions

   5.1.2 identification des points cardinaux

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 a) se servir de la boussole
   b) tenir la boussole correctement

6. DEVELOPPEMENT:

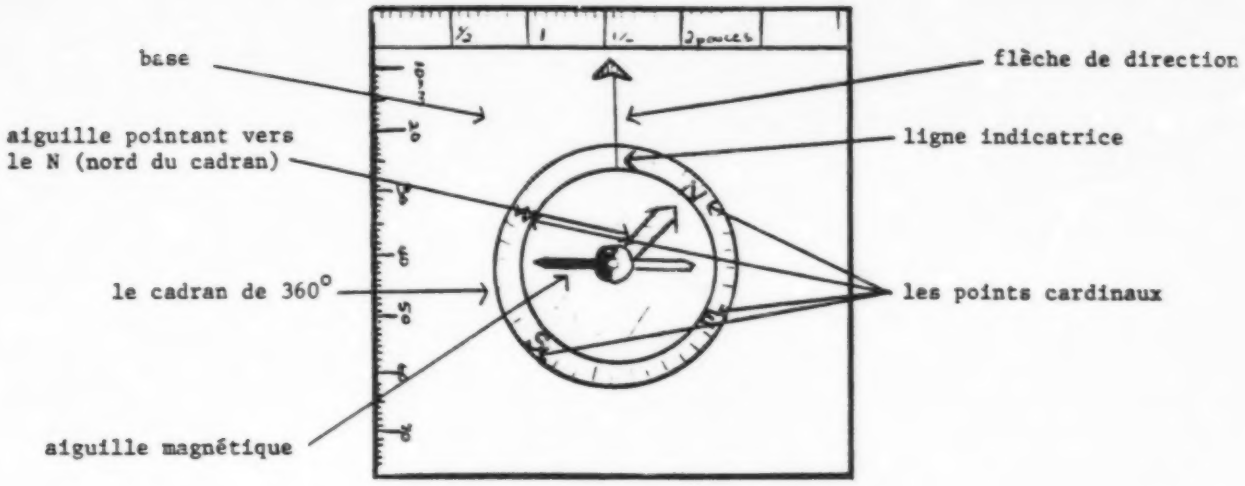
   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

   Courir dans le gymnase et chaque fois qu'on arrive à une ligne tracée sur le plancher, sauter et changer de direction.

   6.2 Educatifs: (48 minutes)

6.2.1 Identification des parties d'une boussole et leurs fonctions



a) Aiguille magnétique: indique le vrai Nord par la section rouge de l'aiguille.

b) le cadran de 360°: indique les points cardinaux et les degrés.

c) flèche de direction: indique la direction à suivre.

d) ligne indicatrice: indique le degré voulu.

e) aiguille pointant vers le N: indique toujours le nord du cadran.

6.2.2 Face aux points cardinaux

a) Les élèves sont dispersés dans le gymnase et font face au mur indiqué NORD. Le professeur donne un signal (ex. sud, nord-ouest,...) et l'élève doit se tourner pour faire face à la nouvelle direction. Corriger les élèves mal placés.

b) Même exercice que (a) sauf que les élèves mal placés doivent s'asseoir. Continuer l'exercice jusqu'à ce qu'il n'y ait qu'un seul élève qui reste debout.

6.3 Retour au calme (Nil)

ORIENTATION

Leçon: 42

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer son sens de direction.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Suivre un parcours en se servant d'une boussole.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle

4. MATERIEL NECESSAIRE: une boussole par élève, cartes indicatrices

5. CONCEPT, CONNAISSANCES, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

      5.1.1 lire une boussole selon les directives

   5.2 Point technique à surveiller:

      5.2.1 suivre correctement les données sur la carte indicatrice

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

         Courir dans le gymnase et chaque fois qu'on arrive à une ligne tracée sur le plancher, sauter et changer de direction.

   6.2 Educatifs: (48 minutes)

      6.2.1 Identification d'objets ou de personnes. Les élèves sont dispersés dans la cour d'école. Le professeur trouve un objet. L'élève doit trouver à quel degré se trouve cet objet d'après sa position. Le professeur circule pour voir si les degrés sont corrects.

6.2.2 Jeu de la ligne:

La ligne, placée Nord-Sud, mesure 30.40 mètres. Les départs sont placés à 3.04 mètres d'intervalle. Chaque élève devrait avoir sa carte indicatrice sur laquelle sont indiqués les degrés et distances à parcourir. Pour que chaque élève ait son départ, tracer le nombre de lignes requises.

N.B.: Avant de commencer cet exercice, les élèves devraient mesurer leurs pas.

(ex.: 1 pas - 0.50 mètre
1 pas - 1 mètre)

JEU DE LA LIGNE

Départ 1	230°	-	30.50 m.
	350°	-	15.00 m.
	290°	-	23.00 m.
	60°	-	50.50 m.
Départ 2	100°	-	15.00 m.
	84°	-	23.00 m.
	360°	-	30.50 m.
	284°	-	23.00 m.
Départ 3	20°	-	38.00 m.
	90°	-	7.50 m.
	228°	-	45.50 m.
	115°	-	15.50 m.
Départ 4	280°	-	30.50 m.
	210°	-	23.00 m.
	134°	-	15.00 m.
	60°	-	46.50 m.
Départ 5	200°	-	15.00 m.
	140°	-	15.00 m.
	340°	-	23.00 m.
	98°	-	4.00 m.
Départ 6	20°	-	30.50 m.
	250°	-	7.50 m.
	104°	-	15.00 m.
	240°	-	23.50 m.
Départ 7	130°	-	21.00 m.
	200°	-	38.00 m.
	300°	-	23.00 m.
	32°	-	30.50 m.
Départ 8	220°	-	45.50 m.
	70°	-	15.00 m.
	20°	-	15.00 m.
	104°	-	10.00 m.
Départ 9	170°	-	15.00 m.
	300°	-	15.00 m.
	210°	-	23.00 m.
	40°	-	33.50 m.
Départ 10	70°	-	38.00 m.
	340°	-	15.00 m.
	200°	-	29.00 m.
	282°	-	22.00 m.
Départ 11	310°	-	7.50 m.
	230°	-	15.00 m.
	170°	-	23.00 m.
	35°	-	23.00 m
Départ 12	230°	-	30.50 m.
	350°	-	15.00 m.
	290°	-	23.00 m.
	60°	-	50.50 m.
Départ 13	100°	-	15.00 m.
	84°	-	23.00 m.
	360°	-	30.50 m.
	284°	-	23.00 m.
Départ 14	20°	-	38.00 m.
	90°	-	7.50 m.
	228°	-	45.50 m.
	115°	-	15.50 m.
Départ 15	280°	-	30.50 m.
	210°	-	23.00 m.
	134°	-	15.00 m.
	60°	-	46.50 m.
Départ 16	200°	-	15.00 m.
	140°	-	15.00 m.
	340°	-	23.00 m.
	98°	-	4.00 m.

Départ 17	20°	-	30.50 m.
	250°	-	7.50 m.
	104°	-	15.00 m.
	240°	-	23.50 m.
Départ 18	130°	-	21.00 m.
	200°	-	38.00 m.
	300°	-	23.00 m.
	32°	-	30.50 m.
Départ 19	220°	-	45.50 m.
	70°	-	15.00 m.
	20°	-	15.00 m.
	104°	-	10.00 m.
Départ 20	170°	-	15.00 m.
	300°	-	15.00 m.
	210°	-	23.00 m.
	40°	-	33.50 m.
Départ 21	70°	-	38.00 m.
	340°	-	15.00 m.
	200°	-	29.00 m.
	282°	-	22.00 m.
Départ 22	310°	-	7.50 m.
	230°	-	15.00 m.
	170°	-	23.00 m.
	35°	-	23.00 m.
Départ 23	230°	-	30.50 m.
	350°	-	15.00 m.
	290°	-	23.00 m.
	60°	-	50.50 m.
Départ 24	100°	-	15.00 m.
	84°	-	23.00 m.
	360°	-	30.50 m.
	284°	-	23.00 m.
Départ 25	20°	-	38.00 m.
	90°	-	7.50 m.
	228°	-	45.50 m.
	115°	-	15.50 m.
Départ 26	280°	-	30.50 m.
	210°	-	23.00 m.
	134°	-	15.00 m.
	60°	-	46.50 m.
Départ 27	200°	-	15.00 m.
	140°	-	15.00 m.
	340°	-	23.00 m.
	98°	-	4.00 m.
Départ 28	20°	-	30.50 m.
	250°	-	7.50 m.
	104°	-	15.00 m.
	240°	-	23.50 m.
Départ 29	130°	-	21.00 m.
	200°	-	38.00 m.
	300°	-	23.00 m.
	32°	-	30.50 m.
Départ 30	220°	-	45.50 m.
	70°	-	15.00 m.
	20°	-	15.00 m.
	104°	-	10.00 m.
Départ 31	170°	-	15.00 m.
	300°	-	15.00 m.
	210°	-	23.00 m.
	40°	-	33.50 m.
Départ 32	70°	-	38.00 m.
	340°	-	15.00 m.
	200°	-	29.00 m.
	282°	-	22.00 m.

Départ 33	310°	-	7.50 m.
	230°	-	15.00 m.
	170°	-	23.00 m.
	35°	-	23.00 m.
Départ 34	130°	-	21.00 m.
	200°	-	38.00 m.
	300°	-	23.00 m.
	32°	-	30.50 m.
Départ 35	220°	-	45.50 m.
	70°	-	15.00 m.
	20°	-	15.00 m.
	104°	-	10.00 m.
Départ 36	170°	-	15.00 m.
	300°	-	15.00 m.
	210°	-	23.00 m.
	40°	-	33.50 m.

FEUILLE DE REPONSES

Départ	Point final	Départ	Point final
1	8	19	14
2	12,75	20	19
3	2	21	22,50
4	2	22	19
5	3	23	30
6	9	24	34,75
7	4	25	24
8	3	26	24
9	8	27	25
10	11,50	28	31
11	8	29	26
12	19	30	25
13	23,75	31	30
14	13	32	33,50
15	13	33	30
16	14	34	31
17	20	35	30
18	15	36	35

ORIENTATION

Leçon: 43

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer son sens de direction.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Suivre un parcours en se servant d'une boussole.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: une boussole par élève, feuille et crayon, balises, ruban à mesurer

5. CONCEPT, CONNAISSANCES, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

      5.1.1 lire une boussole selon les directives

   5.2 Point technique à surveiller:

      5.2.1 suivre correctement les données sur la carte indicatrice

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

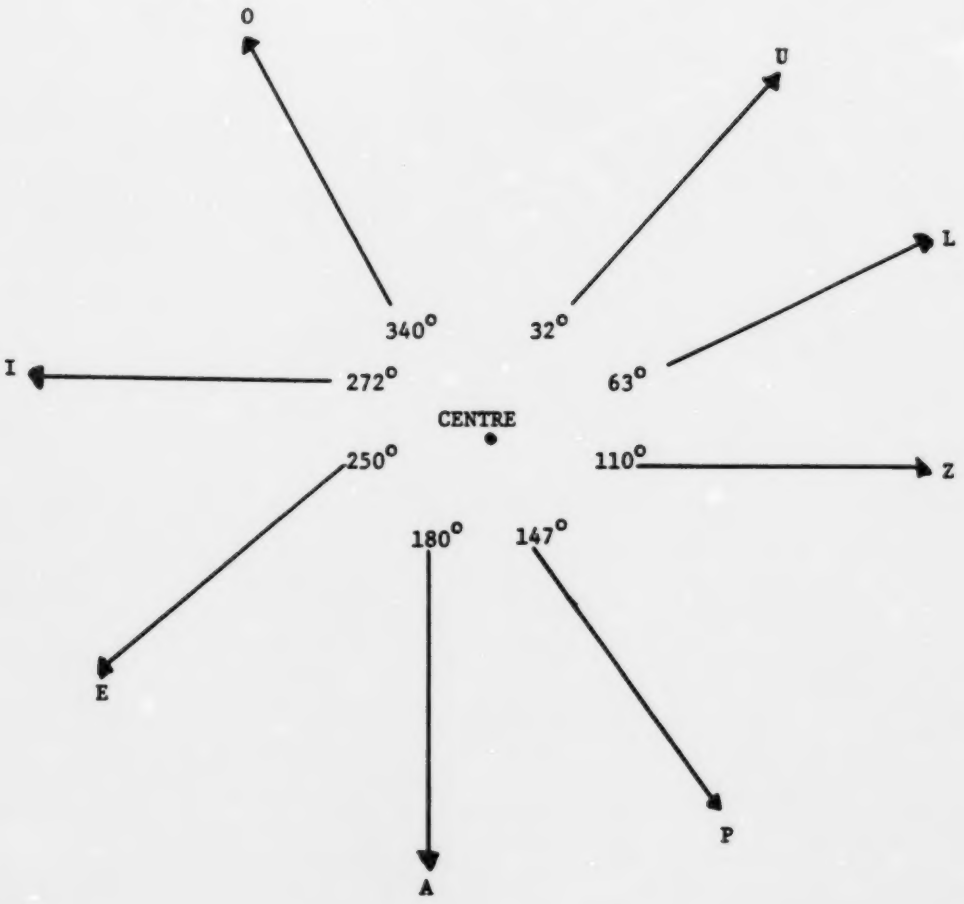
         Courir dans le gymnase et chaque fois qu'on arrive à une ligne tracée sur le plancher, sauter et changer de direction.

   6.2 Educatifs: (48 minutes)

      6.2.1 Jeu du code. Le parcours comprend 8 points de repère placés en cercle.

Placer la balise non marquée au centre de la surface où sera placé le parcours. Attacher un ruban à mesurer (environ 15.00 mètres) au centre de la balise. A partir du centre, placer la boussole au degré donné dans l'illustration; mesurer 15.00 mètres et placer la balise avec sa lettre telle qu'indiquée.

N.B.: Le rayon des parcours peut varier selon l'espace disponible.
S'assurer qu'il n'y ait pas d'influences magnétiques.
Faire copie des cartes indicatrices et les découper.



LE JEU

Chaque participant reçoit sa carte indicatrice. Cette carte indique au joueur le début de son parcours, et les degrés à suivre d'un point de repère à l'autre. Le joueur inscrit la lettre à chaque point de repère de son parcours. Le joueur vérifie les 6 lettres codes avec la feuille de réponses. Chaque carte a un parcours unique.

ex.: un joueur reçoit la carte indicatrice suivante:

#66 E
125,26,292,222, 106

#66: Ceci est la carte indicatrice #66

E: Le joueur commence au point de repère "E"

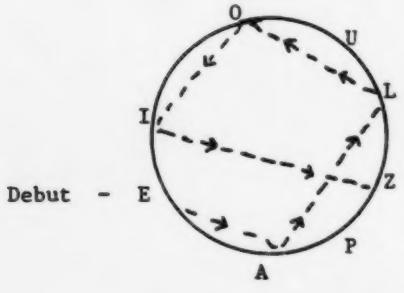
125°: Du point de repère E, le joueur suit une direction de 125° ce qui le conduit au prochain point de repère.

26°: au prochain point de repère, le joueur suit une direction de 26°.

Il continue de cette façon jusqu'au point de repère indiqué par la direction 106°, la dernière direction sur sa carte indicatrice.

Le mot code (EALOIZ) est vérifié sur la feuille de réponses.

PARCOURS = 66



Mot sur la feuille de réponses: EALOIZ

CARTES INDICATRICES

#1 A	#11 I	#21 L
305,29,100,162,221	68,162,236,320,42	206,351,139,273,55
#2 E	#12 O	#22 Z
358,68,140,198,252	112,198,287,29,100	273,55,180,302,83
#3 I	#13 U	#23 P
42,112,178,236,305	162,236,320,68,140	302,83,206,351,139
#4 O	#14 L	#24 A
100,162,221,287,358	198,287,29,112,178	351,112,178,273,125
#5 U	#15 P	#25 E
140,198,252,320,42	287,29,112,198,252	93,319,112,263,42
#6 L	#16 A	#26 I
178,236,305,29,100	351,139,273,55,180	122,335,139,273,70
#7 Z	#17 E	#27 O
221,287,358,68,140	55,180,302,83,206	139,236,26,263,122
#8 P	#18 I	#28 U
252,320,42,112,178	83,206,351,139,273	140,206,56,286,42
#9 A	#19 O	#29 L
320,68,162,236,305	139,273,55,180,302	263,83,206,56,273
#10 E	#20 U	#30 Z
29,112,198,287,358	180,302,83,206,351	319,112,263,122,287

#31 P

252,56,319,155,302

#32 A

72,335,139,273,358

#33 E

55,162,221,41,236

#34 I

68,140,178,286,178

#35 O

155,18,178,236,305

#36 U

140,206,351,222,122

#37 L

263,42,155,335,139

#38 Z

273,55,280,155,335

#39 P

41,358,178,236,17

#40 Z

273,70,320,140,206

#41 A

72,335,139,286,83

#42 E

70,206,56,286,140

#43 I

140,56,319,112,263

#44 O

171,26,263,106,286

#45 U

197,26,178,273,107

#46 L

198,302,106,236,305

#47 Z

358,206,351,139,286

#48 P

360,162,236,26,178

#49 A

17,235,70,292,209

#50 E

93,319,222,83,206

#51 I

178,93,358,198,335

#52 O

112,178,273,358,140

#53 U

140,206,56,273,107

#54 L

263,42,171,72,41

#55 Z

358,206,56,221,287

#56 P

335,139,236,72,18

#57 A

320,42,112,320,162

#58 E

107,335,100,140,198

#59 I

106,236,305,29,155

#60 O

112,320,162,319,222

#61 U

248,83,206,305,93

#62 L

206,56,286,106,319

#63 Z

358,292,155,18,206

#64 P

335,139,286,42,112

#65 A

305,107,18,292,139

#66 E

125,26,292,222,106

#67 I

122,252,26,292,209

#68 O

155,18,263,42,139

#69 U

248,42,112,178,236

#70 L

320,162,319,112,198

#71 Z

236,26,320,248,140

#72 P

335,100,235,70,263

#73 A

305,29,100,180,287

#74 E

93,319,171,72,41

#75 I

68,180,302,83,250

#76 O

112,320,280,155,252

#77 U

140,206,56,286,83

#78 L

320,248,42,155,252

#79 Z

286,68,248,122,287

#80 P

287,55,140,206,56

#81 A

72,335,222,83,250

#82 E

358,122,335,209,93

#83 I

106,236,72,335,139

#84 O

222,83,206,56,273

#85 U

140,206,56,286,122

#86 A

305,93,319,112,198

#87 E

358,122,41,319,112

#88 I

42,100,162,273,29

#89 O

100,140,206,72,41

#90 U

140,263,106,273,358

FEUILLE DE REPONSES

#1 AEOUZP	#11 IUZAIO	#21 LAOZEU
305,29,100,162,221	68,162,236,320,42	206,351,139,273,55
#2 EIULPA	#12 OLPEOU	#22 ZEUPIL
358,68,140,198,252	112,198,287,29,100	273,55,180,302,83
#3 IOLZAE	#13 UZAIUL	#23 PILAOZ
42,112,178,236,305	162,236,320,68,140	302,83,206,351,139
#4 OUZPEI	#14 LPEOLZ	#24 AOLZEA
100,162,221,287,358	198,287,29,112,178	351,112,178,273,125
#5 ULPAIO	#15 PEOLPA	#25 EZOLIO
140,198,252,320,42	287,29,112,198,252	93,319,112,263,42
#6 LZAEOU	#16 AOZEUP	#26 IPOZEL
178,236,305,29,100	351,139,273,55,180	122,335,139,273,70
#7 ZPEIUL	#17 EUPILA	#27 OZALIP
221,287,358,68,140	55,180,302,83,206	139,236,26,263,122
#8 PAIOLZ	#18 ILAOZE	#28 ULAZIO
252,320,42,112,178	83,206,351,139,273	140,206,56,286,42
#9 AIUZAE	#19 OZEUPI	#29 LILAZE
320,68,162,236,305	139,273,55,180,302	263,83,206,56,273
#10 EOLPEI	#20 UPILAO	#30 ZOLIPE
29,112,198,287,358	180,302,83,206,351	319,112,263,122,287

#31 PAZOPI

252,56,319,155,302

#32 APOZEI

72,335,139,273,358

#33 EUZPZA

55,162,221,41,236

#34 IULZIE

68,140,178,286,178

#35 OPLZAE

155,18,178,236,305

#36 ULAOIP

140,206,351,222,122

#37 LIOPOZ

263,42,155,335,139

#38 ZEUOPO

273,55,280,155,335

#39 PZLZAU

41,358,178,236,17

#40 ZELULA

273,70,320,140,206

#41 APOZIL

72,335,139,286,83

#42 ELAZIA

70,206,56,286,140

#43 IAZOLI

140,56,319,112,263

#44 OALIZI

171,26,263,106,286

#45 UALZEP

197,26,178,273,107

#46 LPIZAE

198,302,106,236,305

#47 ZLAOZI

358,206,351 139,286

#48 PUZALZ

360,162,236,26,178

#49 AUELOE

17,235,70,292,209

#50 EZOILA

93,319,222,83,206

#51 IEZLPO

178,93,358,198,335

#52 OLZEIA

112,178,273,358,140

#53 ULAZEP

140,206,56,273,107

#54 LIOAPZ

263,42,171,72,41

#55 ZLAZPE

358,206,56,221,287

#56 POZAPL

335,139,236,72,18

#57 AIOLUZ

320,42,112,320,162

#58 EPOULP

107,335,100,140,198

#59 IZAEOP

106,236,305,29,155

#60 OLUZOI

112,320,162,319,222

#61 UILAEZ

248,83,206,305,93

#62 LAZIZO

206,56,286,106,319

#63 ZLOPLA

358,292,155,18,206

#64 POZIOL

335,139,286,42,112

#65 AEPLOZ

305,107,18,292,139

#66 EALOIZ

125,26,292,222,106

#67 IPALOE

122,252,26,292,209

#68 OPLIOZ

155,18,263,42,139

#69 UIOLZA

248,42,112,178,236

#70 LUZOLP

320,162,319,112,198

#71 ZALUIA

236,26,320,248,140

#72 POUELI

335,100,235,70,263

#73 AEOUPE

305,29,100,180,287

#74 EZOAPZ

93,319,171,72,41

#75 IUPILE

68,180,302,83,250

#76 OLUOPA

112,320,280,155,252

#77 ULAZIL

140,206,56,286,83

#78 LUIOPA

320,248,42,155,252

#79 ZIUIPE

286,68,248,122,287

#80 PEULAZ

287,55,140,206,56

#81 APOILE

72,335,222,83,250

#82 EIPOEZ

358,122,335,209,93

#83 IZAPOZ

106,236,72,335,139

#84 OILAZE

222,83,206,56,273

#85 ULAZIP

140,206,56,286,122

#86 AEZOLP

305,93,319,112,198

#87 EIPZOL

358,122,41,319,112

#88 IOUZEO

42,100,162,273,29

#89 OULAPZ

100,140,206,72,41

#90 ULIZEI

140,263,106,273,358

B I B L I O G R A P H I E

BARRAIS, André.
Basketball 2e Edition - technique, jeu, entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe.

BILBROUGH, A. et JONES, P.
Physical Education in the Primary School,
University of London Press Ltd.,
1963.

BLAKE, O. William., VOLP, Anne M.
Lead Up Games to Team Sports,
Prentice-Hall Inc.,
1964.

BOBIN, Robert.
Athlétisme Pour Tous - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris (VIe),
1967.

BOBIN, Robert.
Education Sportive et Athlétisme,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

BOSSU, Henri et CHALAGUIER, Claude.
Expression Corporelle (L'),
Approche Méthodologique, Perspectives pédagogiques,
Editions du Centurion,
1974.

CLERC, P., CRENN, R., LISTELLO, A.
Education Physique Pour Tous,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1964.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES DE STORMONT, DUNDAS ET GLENGARRY,
Education Physique - 4e - 5e années,
1972.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES ROMAINES DU DISTRICT DE SUDBURY,
Education Physique - 2e - 4e - 5e - 6e années,
1972.

COOPER, John M.
Beginning Track and Field,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1969.

DEBUIGNE, Docteur Gérard.
Culture Physique - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

DEMEILLES, Lucien.
Exercices Physiques Pour Tous - 3e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

DEPARTMENT OF NATIONAL HEALTH AND WELFARE
Track and Field - Hurdles,
1954.

DRURY, Blanche., SCHMID, Andrea Bodo.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
National Press Books,
1970.

EGSTROM, Glen H., SCHAAFSMA, Frances.
Volleyball Initiation - Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

ELLFELDT, Lois.
Folk Dance,
Brown Physical Education Activities Series,
1969.

FEDERATION CANADIENNE DE GYMNASTIQUE
Manuel de certification des Entraîneurs,
Niveau 1 - Introduction à la Gymnastique,
1977.

FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE
Progression Masculine 1970 - 73.

FIRAN, H., MASSANT, N.
Handball - technique - Jeu - Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1973.

FOREMAN AND HUSTED.
Track and Field Techniques for Girls and Women - 3rd Edition,
WM. C. Brown Company Publishers,
1978.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Men,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1969.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Women,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1966.

GAGNE, Paul.
Education Physique,
Conseil des Ecoles Catholiques Romaines de Carleton,
1972.

GAREL, Fredo.
Football - technique - jeu - entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1969.

GAREL, Fredo.
Préparation du Footballeur (La),
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1974.

HAIGHT, A. Lynn.
Soccer Coaching Guide (The),
1979.

IRVIN, Schmid R.
Beginning Soccer,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1967.

MAGAKIAN, Arthur.
Gymnastique Masculine aux agrès,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

Méthode D'Education Physique,
Pro Juventute - 3e édition,
Les Editions du Soleil Levant,
1943.

MINISTER OF EDUCATION
Junior Division - Physical Education,
Grades 4, 5, 6.

MINISTER OF EDUCATION
Primary Division - Physical Education,
Grades I - II - III,
1956.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE
Athlétisme en Plein Air,
(Course à Relais),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE
Athlétisme en Plein Air,
(Placement du boulet),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Hauteur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Longueur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE L'EDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Education Physique et Sportive dans
l'enseignement élémentaire (L'),
Institut Pédagogique National,
13, rue du Four, Paris VI,
1966.

MOTT, Jane A.
Soccer and Speed Ball,
Brown Physical Education Activities Series,
1972.

NATHAN, Fernand.
L'Education Physique au cours élémentaire,
Fichier du Maître,
1968.

NELSON, Richard L.
Soccer for Men 3rd Edition,
1976.

PENHOLSTER, Garland F.
Encyclopedia of Basketball Drills,
Prentice-Hall Inc.,
1978.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Féminine - 2e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Scolaire - du Primaire au Secondaire,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

Règles Officielles du Volleyball,
Edition Officielle de la Fédération
Française de Volleyball,
Editions Bornemann,
1971.

RYSER, Otto E.
Tumbling and Apparatus Stunts - 6th Edition,
WM. C. Brown Company Publishers,
1977.

SCHAAFSMA, Frances.
Basketball for Women - 3rd Edition,
Wm. C. Brown Company Publishers,
1977.

SEIDEL, BILES, FIGLEY, NEWMAN.
Sports Skills «A Conceptual Approach to Meaningful Movement»,
WM. C. Brown Company Publishers,
1975.

SELECTION DU READER'S DIGEST
1000 Jeux Pour Tous,
1978.

SCHMID, Andrea Bodo., DRURY, Blanche Jessen.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
1977.

Soccer Coach's Manuel,
RCAF Pamphlet 97,
1963.

SOTIR, Nicolae.
Volley-Ball Initiation et Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1968.

SOTIR, Nicolae.
Volleyball Initiation - Entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

WARREN, William E.
Team Patterns in Girls and Women's,
Basketball,
1976.

WILKES, Glenn.
Basketball for Men - 3rd Edition,
WmC Brown Company Publishers,
1977.

WILLEMS, Yvon.
Atlas d'Education Physique,
Edition de Boeck,
1966.

YESSIS, Michael.
Handball - 3rd Edition,
WmC Brown Company Publishers,
1977.